DARSHANI DEANE

NGUYÊN PHONG *phóng tác*

Wisdom, Bliss, and Common Sense

Minh triết trong đời sống

All Time Best-selling Book

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

DARSHANI DEANE

Nguyên Phong

MINH TRIẾT TRONG ĐỜI SỐNG

First News

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: (024) 3926 0024 - Fax: (024) 3926 0031

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Nguyễn Khắc Oánh

Sửa bản in: Nguyễn Thế Vinh

Bìa: Nguyễn Hùng

Trình bày: First News

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q. 1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Scitech (D20/532H Nguyễn Văn Linh, H. Bình Chánh, TP. HCM).

Xác nhận ĐKXB số 1965-2019/CXBIPH/57-31/HĐ ngày 06/06/2019 - QĐXB số 0198/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 06/06/2019. ISBN: 978-604-89-9254-5. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2019

LỜI GIỚI THIỆU

Trong nhiều năm qua, tôi đã diễn thuyết khắp nơi về nhiều đề tài khác nhau như "Con đường chuyển hóa", "Định hướng cho tương lai", "Hạnh phúc và đau khổ", v.v. Thính giả của tôi gồm đủ mọi tầng lớp trong xã hội: chủ doanh nghiệp, nhà quản lý, giáo sư đại học, sinh viên, học sinh, quân nhân, công chức, thợ thuyền, người nội trợ, v.v. Sau buổi nói chuyện thường có buổi thảo luận, một số người đã đặt những câu hỏi tương tự như sau:

• *Cuộc đời của tôi là một chuỗi đau khổ, bà có cách nào giúp tôi không?*

• *Tại sao những bất hạnh lại xảy đến cho tôi? Tôi đã làm gì nên tội?*

• *Tại sao lúc nào tôi cũng cảm thấy bất an, lo sợ? Tôi đã áp dụng nhiều phương pháp, từ uống thuốc an thần đến thiền định nhưng không đạt kết quả gì. Liệu bà có giúp được gì cho tôi hay không?*

• *Làm thế nào để một người bình thường như tôi có thể sống thoải mái trong cuộc đời hiện tại?*

• *Tôi đã tập thiền trong nhiều năm mà chẳng thấy kết quả gì khả quan. Theo bà tôi phải làm gì nữa đây?*

• *Tại sao khi ở nhà tôi thấy thoải mái dễ chịu nhưng khi vào đến cơ quan thì những nỗi bực bội, phiền hà lại nổi lên?*

• *Tôi đã theo học với nhiều thầy, tu nhiều phương pháp khác nhau nhưng càng ngày càng thấy bối rối hơn. Tôi không biết phải làm gì nữa bây giờ?*

• *Tại sao tôi cứ cảm thấy tuyệt vọng?*

• *Làm thế nào để đối diện với cái chết?*

• *Chúng ta có thực sự tự do không?*

Sau khi tiếp xúc với họ, tôi thấy dù ở địa vị hay hoàn cảnh nào trong xã hội, đa số đều có những tâm trạng và thắc mắc như nhau. Điều này khiến tôi suy luận rằng nếu những người tôi đã gặp đều có những ưu tư giống nhau thì những người tôi chưa gặp chắc cũng có những tâm sự tương tự. Nếu đã giúp được một số người qua các buổi hội thảo thì biết đâu tôi cũng giúp được người khác qua hình thức một cuốn sách nhỏ ghi lại những điều tôi đã thu thập được.

Phần lớn những câu trả lời của tôi đều dựa trên các phương pháp đã được truyền dạy và thực hành tại phương Đông trong nhiều thế kỷ. Dĩ nhiên nó không giống cách chữa bệnh của khoa phân tâm vốn dựa trên căn bản "Phân tích mọi việc bằng lý luận, đưa nó ra ánh sáng rồi mọi việc tự nó giải quyết". Tôi quan niệm rằng: Tâm hồn con người hiện nay đã trở nên quá máy móc, thụ động, không thể tự chữa cho nó bằng lý luận thông thường. Nó cần phải được nâng lên một bình diện khác cao hơn để mở rộng ra, nhìn mọi sự qua một nhãn quan mới. Chỉ có áp dụng cách đó, việc chữa trị mới mang lại kết quả tốt đẹp.

Tôi khám phá ra phương pháp này một cách 'tình cờ", nhưng dường như trong đời không có gì gọi là tình cờ được thì phải. Tôi xin chia sẻ với các bạn về kinh nghiệm bản thân như sau:

Cách đây không lâu, tôi là một nhạc sĩ nổi tiếng trình diễn âm nhạc khắp thế giới nhưng tôi chưa thỏa mãn với chính mình, hình như tôi còn muốn một cái gì nữa mà lúc đó tôi chưa ý thức rõ rệt. Tôi lái xe hơi vòng quanh thế giới, khởi sự từ châu Âu, qua Trung Đông với ý định sẽ đi khắp châu Phi, châu Á trước khi trở về châu Mỹ. Cuộc hành trình đưa tôi đến bờ sông Hằng xứ Ấn Độ. Hôm đó tôi dừng chân trước đạo viện Sivananda nơi đạo sư Krishnanandaji đang giảng kinh Vệ Đà. Dĩ nhiên tôi chưa bao giờ nghe nói đến kinh Vệ Đà và cũng chẳng biết vị đạo sư đó là ai. Tôi chỉ muốn chụp vài tấm ảnh kỷ niệm để làm bằng chứng cho chuyến du lịch của tôi mà thôi. Hôm đó đại sư đã giảng cho học trò về Đại Ngã (Brahman), về cái lý tưởng tuyệt đối, không thể phân chia của vũ trụ. Vì lý do gì đó, đầu óc của tôi bỗng nhiên được đánh thức, tôi ý thức rằng từ trước đến nay cuộc đời của tôi chỉ là một giấc ngủ dài không tỉnh. Tôi nghe giảng một cách say sưa, quên cả thời gian, không gian và lý do cuộc thăm viếng đạo viện. Điều tôi hằng mong muốn nhưng chưa ý thức được bỗng hiện lên rõ rệt trong đầu óc tôi. Tôi quyết định dừng chân tại đây để học đạo. Năm đó tôi vừa tròn 35 tuổi.

Tôi xuất thân trong một gia đình trung lưu tại thành phố New

York. Cha mẹ tôi tin rằng tôi có năng khiếu âm nhạc nên họ không quản tốn kém thuê giáo sư kèm riêng cho tôi. Giáo sư của tôi, một nhạc sĩ nghiêm khắc, đã quyết định rằng tôi phải trở thành một nghệ sĩ độc tấu nhạc cổ điển, và chỉ nhạc cổ điển mà thôi. Điều này có nghĩa là tôi không được chơi các bài nhạc vui như Valse hay hòa tấu với những học sinh khác. Qua âm nhạc, tôi nhận thức được một sức sống mạnh mẽ tiềm tàng trong mình và khám phá rằng tôi có nhiều nhiệt thành với cuộc sống, lúc nào tôi cũng muốn vươn lên nắm bắt lấy một cái gì mặc dù lúc đó tôi không rõ mình thực sự muốn gì.

Không như những thiếu nữ cùng lứa tuổi, tôi tin rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy trong sự thành công về nghề nghiệp, danh vọng và "sống cho ra sống" chứ không phải ràng buộc trong những giới hạn của hôn nhân. Trong thời gian học đại học, tuy quen biết nhiều ngươi nhưng không bao giờ tôi muốn bị lệ thuộc vào bất cứ ai.

Đời sống đối với tôi là một khu rừng đầy hoa thơm cỏ lạ với những buổi trình diễn trên đài phát thanh, đài truyền hình, trên sân khấu những hộp đêm sang trọng tại New York, Chicago, Paris, London v.v. Tôi đã trình diễn trên du thuyền của những vương tôn công tử hào hoa phong nhã. Giao thiệp với những người đàn ông từng trải, chín chắn. Nhiều người ngỏ lời cầu hôn và hứa hẹn một đời sống thoải mái cho tương lai nhưng tôi chỉ muốn tự do làm tất cả những gì mình muốn, và tôi vẫn còn muốn nhiều thứ lắm.

Nghề nghiệp đưa tôi vào nhiều chuyến du lịch đầy hứng thú từ Âu qua Á, từ những đô thị đông đúc ở châu Á đến những làng mạc hoang vu tại châu Phi. Tuy nhiên tôi không muốn chỉ là một nghệ sĩ thuần túy mà phải nhiều hơn thế nữa.

Tôi học lái máy bay và trở thành một phi công có hạng. Tôi đã một mình bay nhiều chuyến từ thành phố này qua thành phố khác. Tôi đã vẫy vùng trên không trung như một cánh chim giang hồ và đạt nhiều kỷ lục đáng kể. Lúc ấy, số phụ nữ có bằng lái máy bay còn rất hiếm nên tôi đã trở thành đề tài cho nhiều câu chuyện thời sự.

Tôi ham thích chơi cờ; ngoài việc giải trí thanh nhã, nó còn là môi trường để thử thách cá tính con người. Tôi đã tranh giải trong các hội quán quốc tế và hạ nhiều cao thủ xuất sắc. Trong các danh thủ môn cờ này, rất ít người thuộc phái nữ nên tên tuổi của tôi còn lẫy lừng hơn nữa; nhưng đối với tôi nó vẫn chưa đủ, tôi chẳng bao giờ

cảm thấy thỏa mãn cả, tôi còn muốn nhiều hơn nữa kìa…

Tôi ký hợp đồng trình diễn tại châu Phi và lang thang nhiều năm trên lục địa nắng cháy này. Tôi sống trên một du thuyền lộng lẫy chạy dọc theo sông Nile suốt sáu tháng liền, nhưng rồi cuộc sống vương giả ấy làm tôi thấy nhàm chán. Tôi tìm đến một làng hẻo lánh, sống chung với những người nông dân trồng trọt rau trái. Tại đây tôi học được bài học về lòng hy sinh, nhẫn nại, sự gắn bó chặt chẽ với đất đai để biến mảnh đất sa mạc khô cằn thành những đồn điền trù phú, nhưng không hiểu sao tôi không thấy mình gắn bó vào đâu cả.

Tôi trở lại châu Âu trình diễn âm nhạc một thời gian. Máu phiêu lưu thúc đẩy, tôi mua một chiếc xe Jeep để du lịch vòng quanh thế giới. Hầu như bất cứ nơi nào ghé qua, tôi cũng đều bị bao vây bởi rừng phóng viên, nhà báo tò mò muốn tìm hiểu người phụ nữ đầu tiên dám du lịch thế giới một mình bằng xe ô tô. Cuộc du hành đưa tôi qua châu Phi, Trung Đông và rồi châu Á. Tôi đi dọc theo rặng Hy Mã Lạp Sơn hiểm trở để vào đồng bằng xứ Ấn, cho đến một hôm dừng chân bên bờ sông Hằng và nghe nói đến từ "Đại Ngã" (Brahman). Trí óc của tôi bị thôi thúc mạnh mẽ, dường như tôi đã tìm được điều tôi muốn. Tôi quyết định dừng chân nơi đây học đạo với Swami Krishnanandaji.

Tôi học hỏi ý nghĩa kinh Vệ Đà và chú trọng nhiều đến bộ Upanishads. Với tấm lòng cương quyết có được kinh nghiệm tâm linh, tôi đã nhập thất thiền định nhiều năm trên rặng Hy Mã Lạp Sơn. Một hôm thấy trong lòng ngây ngất rạo rực bởi một cảm giác an tĩnh lạ thường, tôi vội báo tin cho thầy tôi biết rằng: "Nếu tiếp tục cố gắng khoảng sáu tháng nữa tôi có thể giác ngộ". Thầy tôi không nói gì chỉ lắc đầu rồi yêu cầu tôi trở lại động đá suy gẫm thật kỹ về một đề tài của kinh Vệ Đà: "Khiêm tốn là bước đầu của tất cả sự tiến bộ". Sau khi suy gẫm kỹ lưỡng về đề tài trên, tôi ý thức rằng người ta không thể tự hào với một công phu nhỏ bé như thế được, tôi bèn cương quyết nhập thất trọn đời. Tôi báo tin cho thầy tôi biết rằng "Tôi sẽ từ bỏ thế gian này để thực hành thiền định cho đến khi chết". Một lần nữa thầy tôi lắc đầu và nói rằng: "Tại sao con lại nghĩ rằng con có thể từ bỏ thế gian này hoặc thế gian này sẽ từ bỏ con? Hãy suy gẫm thêm nữa về sự liên hệ giữa cá nhân và thế giới". Thế là tôi lại chui vào động đá để suy gẫm thêm.

Mùa mưa đến với rắn rết, côn trùng bò đầy vào trong hang nhưng tôi vẫn không sờn lòng, tôi ao ước có được kinh nghiệm tâm linh trước khi giấy thông hành của tôi hết hạn. Tuy nhiên thời gian là một thử thách lớn, sau mấy năm nhập thất mà vẫn chưa trải

nghiệm được điều tôi muốn, lòng phiêu lưu mạo hiểm thúc giục tôi lên đường. Tôi muốn biết ngoài giáo lý Vệ Đà còn có những giáo lý nào khác nữa hay không? Biết đâu tôi có thể học hỏi thêm được điều gì hay hơn chăng? Biết đâu tôi có thể tìm được một giáo lý nào thích hợp với tôi hơn nữa? Thế là tôi từ giã động đá để đi Katmandu.

Tôi dừng chân trước một trại dành cho người Tây Tạng di tản. Việc những người dân hiền lành chất phác phải rời bỏ mảnh đất quê hương làm cho tôi xúc động. Hơn lúc nào hết, tôi ý thức rõ rệt về sự liên hệ giữa cá nhân tôi và thế giới bên ngoài. Tôi lập tức tình nguyện làm người quản lý ở trại này. Tôi thành lập trường học, thiết lập trạm y tế, họp báo kêu gọi thế giới ý thức về tình trạng khốn khổ của những con người ở đây. Tôi nghĩ rằng nhờ công tác xã hội này tôi sẽ tìm được điều tôi muốn nhưng không hiểu sao tôi vẫn thấy thiếu thốn một điều gì đó. Đời sống đối với tôi bỗng trở nên khó khăn hơn bao giờ hết.

Hằng ngày tôi thường lái xe chuyên chở thực phẩm cho trại, đi qua những con đường đèo nhỏ hẹp trên rặng Tuyết Sơn. Tôi nhìn thấy hàng trăm xác xe hơi dưới đáy thung lũng, chỉ một lơ đãng một chút là cả người và xe đều rơi xuống vực sâu. Cái chết bắt đầu ám ảnh tâm trí tôi hơn bao giờ hết. Tôi nghĩ nhiều về cái chết, về đời sống và bắt đầu sợ hãi.

Tôi vừa lái xe vừa cầu nguyện, đôi khi tôi còn đọc những bài thần chú Tây Tạng nữa. Không ai muốn chết trước khi được một quyền năng nào đó "bảo đảm" cho.

Qua công việc xã hội, tôi quen biết Linh mục Moran và Hòa thượng Serkong Rimpochen. Tôi than thở với hai vị này rằng: "Khi xưa tôi vẫn nghĩ đời sống là một cái gì đẹp đẽ nhưng hiện nay tôi lại thấy đời sống sao đầy những khó khăn, không sao thoải mái được". Cả hai khuyên tôi phải có một thái độ với cuộc sống. Linh mục Moran khuyên tôi cầu nguyện Thượng Đế nhiều lần trong ngày. Hòa thượng Serkong khuyến khích áp dụng một kỷ luật chặt chẽ để kiểm soát thân và tâm. Tuy nhiên tôi không tuân giữ được điều gì vì đầu óc của tôi lúc đó cứ bị giày vò, xung đột bởi một cảm giác trống rỗng, thiếu thốn không thể diễn tả.

Ít lâu sau tôi trở lại đạo viện Sivananda khóc lóc với đạo sư Krishnanandaji: "Con không thể sống với cái thế giới đầy phiền não này được nữa, con quyết định nhập thất thiền định cho đến khi đạt được kinh nghiệm tâm linh. Con không muốn du lịch hay làm công việc xã hội nữa mà chỉ ao ước kinh nghiệm được Thượng

Đế mà thôi. Từ nay con nhất quyết đoạn tuyệt với thế giới bên ngoài".

Một lần nữa đạo sư Krishnanandaji lại lắc đầu nói rằng: "Tại sao con lại nghĩ mình có thể từ bỏ thế giới này? Thượng Đế và thế giới này đâu phải hai phần cách biệt, hãy tập trung tư tưởng để suy gẫm thật kỹ về đề tài này". Từ đó bên dòng nước sông Hằng, tôi đắm mình vào việc thiền định, suy gẫm về cuộc đời đã qua của mình. Cho đến lúc đó, tôi mới hiểu được rằng cuộc sống "thiếu ý thức" của tôi khi trước chỉ là những gì chập chờn như giấc mộng. Tuy hiểu được vậy nhưng tôi vẫn chưa biết cách sống làm sao cho thoải mái để tìm sự an tĩnh trong nội tâm.

Sau một thời gian thiền định, quán tưởng, lòng phiêu lưu mạo hiểm lại thúc giục tôi lên đường. Tôi tự nhủ, biết đâu tôi có thể học hỏi thêm được điều gì hay hơn chăng? Tôi qua Nga, Đông Âu và Tây Âu trình diễn âm nhạc và dừng chân ở một làng nhỏ nước Ý. Tại đây tôi gặp Linh mục Padre Pio, một người mà trên thân thể có những bí tích (những dấu vết đóng đinh giống như Chúa Jesus, mỗi năm cứ đến thời gian trước lễ Phục Sinh thì những vết thương đó lại chảy máu một cách kỳ lạ).

Tôi được Linh mục Pio chỉ dẫn rất nhiều về giáo lý bí truyền chỉ phổ biến trong những dòng tu kín. Sống gần Linh mục, tôi trải nghiệm được một sự bình an lạ lùng, mỗi khi Ngài giơ tay ban phép lành thì tôi lại thấy trong người dào dạt một cảm giác bình an vô hạn. Hàng ngày tôi tham dự khóa lễ tại nhà thờ San Giovani, lòng yêu thương sùng kính của tôi đối với đấng Christ gia tăng mãnh liệt. Tôi muốn gia nhập dòng tu kín, trở thành một nữ tu dành trọn cuộc đời cầu nguyện Thiên Chúa nhưng tôi vẫn ngần ngại vì không quên cái ý thức về Đại Ngã (Brahman) và những kinh nghiệm thu thập bên dòng sông Hằng. Tôi cảm thấy trong người bị xâu xé bởi một cảm giác mâu thuẫn. Một mặt muốn quay về với triết lý phương Đông nhưng mặt khác tôi lại thấy thoải mái với lối giải thích của thần học phương Tây.

Ít lâu sau tôi nhận lời mời của giáo sư John Bennett qua Luân Đôn nghiên cứu công trình còn lại của Gurdjieff, một triết gia kiêm nhạc sĩ nổi tiếng. Gurdjieff đã dung hòa được tư tưởng Đông và Tây qua những lời khuyên hết sức thực tế, ngoài ra ông cũng là một nhạc sĩ nên tôi nghĩ rằng một nhạc sĩ tôi có thể thông cảm với nhạc sĩ hơn.

Tôi chuyên tâm nghiên cứu công trình của Gurdjieff. Một hôm đang đi bộ trên đường Oxford, tôi bỗng ý thức được một cảm giác

tự do kỳ lạ, tôi không còn thấy mình là mình nữa mà cứ lâng lâng như được nâng lên một bình diện nào đó cao hơn. Tôi ngây ngất một lúc rất lâu và ý thức được điều Gurdjieff vẫn nói: "Sự ý thức toàn vẹn về sự sống".

Tôi kể cho giáo sư Bennett nghe về kinh nghiệm này và ngỏ ý muốn tìm một nơi yên tĩnh để suy gẫm thêm. Giáo sư Bennett không đồng ý, ông nói: "Tách ra khỏi đời sống không phải là điều Gurdjieff chủ trương; sống và ý thức sự sống, ý thức sự chuyển hóa của mình với đời sống mới là điều quan trọng". Tôi không đồng ý với giáo sư Bennett, đầu óc của tôi vẫn khăng khăng nghĩ rằng tôi có thể tìm đến một nơi chốn nào đó để sống trọn vẹn với cái cảm giác bình an đó mãi. Tôi tìm đến một tu viện hẻo lánh ở châu Phi và tuyên bố với tu sĩ trưởng: "Tôi đến đây để tìm sự yên tĩnh, để suy gẫm, để nghiên cứu, để kinh nghiệm...". Trước khi tôi có dịp nói hết lời thì tu sĩ này đã lạnh lùng ngắt lời: "Muốn sống tại đây thì ai cũng phải làm việc. Tôi giao cho bà một số văn kiện, giấy tờ, bà có bổn phận chép ra thành nhiều bản, gửi đến địa chỉ trong danh sách này. Yêu cầu bà làm việc ngay vì đây đều là những thư khẩn cả".

Thế là tôi thấy mình "è cổ" ra sao chép những văn kiện, giấy tờ. Lúc đó không có máy photocopy, không có máy vi tính như hiện nay nên mọi việc đều phải làm bằng tay. Khi tôi trình lên tu sĩ xấp văn thư dầy cộm, ông này liếc qua mấy hàng và phê bình ngay: "Bà làm việc cẩu thả, chữ viết nghiêng ngả, những con tem dán không thẳng hàng. Yêu cầu bà hãy làm lại, bà hãy ngâm những con tem vào nước, bóc ra rồi dán lại cho thật ngay hàng thẳng lối. Tuyệt đối không được phí phạm một thứ gì vì phong bì, giấy tờ và những con tem đều tốn kém, phí phạm nó sẽ gây thiệt hại cho ngân quỹ nơi đây. Yêu cầu bà làm việc cho thật nghiêm chỉnh vì đó là đường lối tại đây, nếu không được như thế xin bà rời nơi này ngay lập tức".

Tôi không thể tin rằng một người mang danh tu sĩ lại ăn nói lạnh lùng, bất lịch sự như vậy. Từ trước đến nay tôi là người nổi tiếng, đi đâu cũng được kính trọng, nể vì, không ai ăn nói hỗn xược như vậy với tôi nhưng rồi tôi cũng dẹp bỏ tự ái, cắn răng hoàn tất công việc được giao phó. Đến khi đó vị tu sĩ mới dịu giọng hỏi tôi: "Thưa bà, bà muốn học hỏi điều chi?". Tôi nói ngay mà không cần suy nghĩ: "Tôi muốn được trải nghiệm về sự hợp nhất với đấng Vô Cùng". Vừa nghe vậy, tu sĩ đã lạnh lùng: "Thế thì bà đi lầm chỗ rồi, tại đây chúng tôi chỉ chủ trương ý thức tất cả mọi hành động và hoàn hảo trong mọi hành động mà thôi". Tôi sững sờ một lúc nhưng rồi quyết định sống tại đó một thời gian xem sao vì biết

đâu tôi có thể học hỏi thêm được điều gì hay hơn chăng?

Ngày tháng trôi qua, tôi bị ép buộc phải làm nhiều việc một cách vô cùng cực nhọc. Tôi dậy sớm quét nhà, lau dọn, lau chùi nhà vệ sinh và tất cả mọi việc lao động trong tu viện, thế mà tôi còn bị chỉ trích và phê bình đủ thứ. Hình như người ta cố tình áp dụng "kỷ luật sắt" riêng với tôi. Dù tôi làm việc tốt đến đâu người ta cũng có thể tìm cách chê trách được, dĩ nhiên lúc đầu tự ái của tôi bị va chạm mạnh nhưng rồi sau cũng quen đi. Điều tôi không ngờ là cái bản ngã tự cao tự đại, đầy kiêu căng phách lối của tôi nhờ thế mà cũng giảm dần theo thời gian. Cái cảm giác thiếu thốn khó chịu cũng theo đó mà biến mất, tôi bắt đầu cảm thấy thoải mái với chính mình nhiều hơn. Khi biết thoải mái với mình thì người ta bắt đầu nghĩ đến người khác và tôi đã suy nghĩ nhiều về mối liên hệ giữa cá nhân và xã hội. Tôi thấy từ trước đến nay tôi sống một cách ích kỷ quá. Do đó, khi một phái đoàn truyền giáo đi ngang, tôi vội tháp tùng theo họ đến Nam Phi. Tại đây tôi dồn sức ra làm việc xã hội, mở trường học, lập trạm y tế, sống trong những làng mạc của người da đen.

Công việc hoạt động này giúp tôi có cơ hội tiếp xúc với nhiều nhân vật quan trọng của châu Phi. Tôi thấy người ta đã cố tình loại bỏ tên tuổi những người da đen trong các công trình xây dựng quan trọng tại đây. Cuốn niên giám nhân vật châu Phi, "Who's who in Africa", không hề đề cập đến bất cứ một người da màu nào.

Sự bất công, kỳ thị chủng tộc của người da trắng đã thúc đẩy tôi phải làm một điều gì đó. Tôi dành thời gian nghiên cứu để xuất bản một cuốn niên giám nhân vật khác. Lúc đầu tôi nghĩ nó chỉ mất khoảng sáu tháng là nhiều, sau đó tôi sẽ tìm về một làng mạc hẻo lánh để tiếp tục công tác xã hội và thiền định. Nhưng sáu tháng lại biến thành bốn năm. Công trình nghiên cứu cuốn niên giám nhân vật đòi hỏi một sự kiên nhẫn, bền chí và cương quyết trong môi trường mà sự kỳ thị chủng tộc và nỗi bất công là lẽ đương nhiên. Cho đến khi đó, tôi mới ý thức được sự ích lợi của thời gian sống trong kỷ luật tuyệt đối tại tu viện kia. Thời gian làm việc tại châu Phi giúp tôi ý thức giá trị của cuộc sống và hiểu biết về bản thân mình nhiều hơn. Tôi biết cách sống một cách thoải mái, bình dị và quyết định châu Phi là quê hương thứ hai của tôi.

Để nghiên cứu làm cuốn niên giám nhân vật, tôi đã du lịch qua nhiều làng mạc, quốc gia tại châu Phi. Một người phù thủy đã nói với tôi: "Bà sẽ trở thành một giáo sư và có rất nhiều học trò". Tôi không tin những điều tiên đoán vu vơ nên gạt đi, viện lẽ tôi không

hề có bằng cấp về sư phạm và cũng không có ý định mở trường dạy dỗ ai hết, nhưng ông này nhấn mạnh: "Quá nhiều người không ý thức được điều họ làm và cần giúp đỡ. Thế giới này thiếu gì người có bằng cấp nhưng nếu họ không ý thức được chính họ thì làm sao họ có thể giúp đỡ hay dạy dỗ ai? Bà có nhiều kinh nghiệm cá nhân, và bà nên chia sẻ điều này với người khác".

Tôi không để ý đến lời khuyên của ông này nhưng sau khi cuốn sách được xuất bản, tôi được nhiều nơi mời diễn thuyết và một bất ngờ xảy ra. Đa số thính giả chỉ muốn nghe tôi nói về những kinh nghiệm cá nhân của tôi hơn là tiểu sử nhân vật mà tôi ghi chép trong cuốn niên giám nhân vật. Chỉ ít lâu sau, người ta chính thức mời tôi diễn thuyết về những kinh nghiệm tâm linh thay vì những đề tài khác. Số thính giả mỗi ngày một đông, nhiều người cho biết họ tìm được sự thoải mái sau khi áp dụng những phương pháp mà tôi đề xướng.

Ít lâu sau tôi gặp lại người phù thủy nọ. Lần này ông ta cho biết: "Bà sẽ rời châu Phi đi diễn thuyết khắp nơi trên thế giới, bà sẽ giúp đỡ nhiều người hơn nữa...". Tuy bán tín bán nghi nhưng tôi đã trả lời: "Tôi chán du lịch lắm rồi, tôi chỉ muốn sống yên ổn tại đây thôi. Không ai có thể bắt tôi đi đâu nữa". Người phù thủy thản nhiên nói: "Điều bà muốn và điều Ngài muốn có thể không giống nhau, nhưng rồi bà sẽ học được điều cần phải học".

Kiên định với suy nghĩ của mình, tôi cho đi tất cả quần áo, hành trang, và cương quyết không đi đâu nữa. Vài tháng sau tôi được mời nói chuyện tại câu lạc bộ phụ nữ ở New York. Tôi nghĩ thầm: "Dự một buổi diễn thuyết ngắn ngủi về phong tục và văn hóa châu Phi rồi trở về đây ngay thì ăn nhằm gì". Thế là tôi thu xếp hành trang lên đường qua Hoa Kỳ.

Khi đến New York, tôi được biết đạo sư Baba Muktananda cũng đang diễn thuyết ở đó. Tôi đã nghe nhiều người nói về ông này khi còn ở Ấn Độ nên nhủ thầm đây quả là dịp may hãn hữu vì biết đâu tôi có thể học hỏi thêm được điều gì hay hơn chăng?

Tôi ngồi trên hàng ghế đầu nghe Baba Muktananda diễn thuyết về những kinh nghiệm tâm linh. Tôi băn khoăn tự hỏi: "Tại sao trải qua bao công phu tu tập, thiền định và quán tưởng mà tôi vẫn chưa có được kinh nghiệm tâm linh nào?". Đang diễn thuyết, đạo sư Baba bỗng ngưng nói, nhìn thẳng vào chỗ tôi và thong thả nói:

- Này chị kia, chị chưa trải nghiệm được gì vì chị còn ích kỷ, tham lam và có nhiều ràng buộc quá.

Tuy giật mình nhưng là một phụ nữ quen hoạt động, tôi đã trấn tĩnh ngay:

- Ông nói tôi ư? Tôi có nhiều ràng buộc sao?

Baba thản nhiên:

- Đúng thế, nếu không tin chị hãy nhìn vào ví của chị mà xem.

Tôi lục chiếc ví nhỏ, ngoài các đồ dùng cá nhân lặt vặt thì trong ví chỉ còn mỗi chiếc vé máy bay về châu Phi ngày hôm sau thôi. Dĩ nhiên tôi phải trở về châu Phi... Ngay lúc đó, một ý nghĩ nổi lên trong đầu, tôi run giọng:

- Ông muốn nói người ta có thể bị ràng buộc vào một quốc gia, một lục địa, một lý tưởng hay một con chó. Nếu người ta cứ mải miết suy nghĩ về những điều mình muốn nhiều hơn suy gẫm về những điều cao thượng khác?

Quả thế, thời gian gần đây tôi thường nghĩ đến châu Phi, nghĩ đến những công trình mà tôi đã xây dựng tại đây, nghĩ đến những làng mạc hẻo lánh, những người dân quê chất phác hồn nhiên, những nơi chốn mà tôi đã cải thiện được và cảm thấy hết sức hãnh diện nhưng tôi không bao giờ nghĩ mình lại bị ràng buộc vào đó. Không hiểu sao Baba đọc được ý tưởng thầm kín của tôi, ông nói luôn:

- Chị không nghĩ chị bị ràng buộc hay sao? Nếu vậy chị nghĩ sao khi phải từ bỏ tất cả những nơi đó để sống tại Hoa Kỳ?

Sống tại Hoa Kỳ ư? Không bao giờ! Không đời nào tôi muốn sống tại nơi mà các giá trị vật chất như tiền bạc, danh vọng được đề cao như những giá trị tối thượng. Không đời nào tôi muốn chui rúc vào những phiền toái của đời sống mà tôi đang cố gắng thoát ra. Tôi đã đoạn tuyệt với nó từ lâu rồi kia mà. Một lần nữa Baba nói lớn:

- Này chị kia, chính những điều mà chị muốn tránh né đã ràng buộc chị vào những điều khác. Chị không thể trốn chạy mãi như thế được, chị có muốn thực sự trải nghiệm những điều cao thượng tốt lành không?

Tôi im lặng, câu nói của Baba như có một sức mạnh phá tung tất cả quan niệm từ trước đến nay của tôi. Tôi ngồi im, sững sờ, nhưng trong đầu của tôi là cả bãi chiến trường. Sau cùng tôi mở ví, rút tấm vé máy bay đưa cho Baba. Ông cầm tấm vé trên tay và

thong thả nói riêng với tôi:

- Chị có chắc chị sẽ làm như vậy không?

Tôi biết ông ám chỉ điều gì. Tôi nói qua hàng lệ:

- Thưa có, tôi muốn kinh nghiệm được Thượng Đế.

Tôi không trở lại châu Phi nữa mà tìm đến một khách sạn nhỏ gần đó tập trung công phu vào việc thiền định và suy gẫm về sự tự do tuyệt đối, về sự cởi bỏ ràng buộc. Tôi không còn nghĩ đến điều mình muốn nữa, không còn nghĩ đến quá khứ, đến những phiền toái, những điều mà tôi muốn xa lánh. Tôi chỉ chuyên tâm suy nghĩ về những điều cao thượng tốt lành. Từ khi ý thức được điều này, công phu thiền định của tôi tăng tiến rõ rệt, tôi cảm thấy như được che chở trong một luồng từ điện yên tĩnh an lành nào đó. Nhưng rồi một vọng niệm lại nảy sinh trong đầu óc tôi, tôi ao ước sẽ an trú trong trạng thái an lạc này mãi mãi. Ý tưởng đó vừa nảy sinh tôi đã hối hận nhưng đã muộn, chỉ vài giờ sau, người chủ khách sạn đã đến đập cửa đòi tiền và tôi nhận ra rằng tôi đã tiêu sạch số tiền dự trữ mang theo.

Để kiếm sống, tôi đành trở lại việc diễn thuyết về đề tài tâm linh. Số thính giả mỗi ngày một đông nhưng tôi vẫn không quên trạng thái an lạc mà tôi đã trải nghiệm được trong khi thiền định. Tôi mong có thể tìm một nơi chốn vắng vẻ, yên tĩnh để an trú trong trạng thái an bình đó.

Cơ hội đã đến khi một người bạn cho biết anh có một căn nhà nghỉ mát nhỏ nằm sâu trong rừng, nếu muốn, tôi có thể đến sống tại đó mà không phải trả tiền thuê mướn chi cả. Căn nhà này không có những tiện nghi như điện, nước hay lò sưởi vì chủ nhân chỉ tạm trú mỗi khi săn bắn mà thôi. Tôi vội vã chộp ngay cơ hội hiếm có này.

Đời sống tại đây không dễ dàng như tôi nghĩ, hàng ngày tôi phải gánh nước từ một dòng suối nằm sâu dưới đáy thung lũng lên nhà. Tuy nhiên tôi học cách ý thức từng cử chỉ và hành động của mình và tìm sự bình an trong mọi hành động. Tôi thoải mái khi giặt giũ quần áo dưới suối, khi nấu ăn, khi lau nhà và việc tu thiền của tôi càng ngày càng tiến bộ. Tôi nhủ thầm sẽ không đi đâu nữa vì tôi đã tìm được một nơi trú ẩn thoải mái, đã tìm được điều tôi ao ước bấy lâu nay. Nếu những bậc đã chứng ngộ đều đạt đạo tại những nơi hoang vu cô tịch thì biết đâu điều đó lại chẳng xảy ra cho tôi?

Một ngày mùa đông, thời tiết lạnh giá, chỉ trong thoáng giây nhiệt độ trong nhà đã sụt xuống đến mức khủng khiếp. Chiếc lò sưởi xách tay nhỏ tự nhiên không hoạt động nữa mặc dù nó vẫn còn đủ dầu. Tôi mặc tất cả quần áo vào cơ thể để chống lạnh và thực tập phương pháp Yoga về Nhiệt Công. Không hiểu vì lý do nào mà mọi ngày tôi có thể chịu đựng được thời tiết giá lạnh nhưng lần này lại khác, một luồng hơi lạnh ở đâu thấm vào cơ thể khiến chân tay tôi đông cứng. Tôi cố gắng tập trung tư tưởng để thiền định, mọi khi tôi có thể nhập thiền dễ dàng nhưng hôm nay người tôi cứ run lên vì lạnh. Tôi cố gắng làm tất cả những gì tôi biết để chống lạnh nhưng vô hiệu, hơi lạnh như muôn ngàn con dao sắc bén đâm sâu vào da thịt. Tôi bắt đầu lo sợ, từ đây ra đến làng gần nhất cũng phải mất hơn mười cây số, mười cây số đường bộ trong cái lạnh kinh hồn này quả là một thử thách vô cùng lớn lao.

Đến gần sáng, không thể chịu đựng được nữa tôi đành thu thập hành trang lên đường. Tôi run rẩy bước đi trong làn gió bấc rét căm căm, toàn thân tôi như bị đông cứng trong cái lạnh kinh hồn. Tuyệt nhiên không một tiếng động nào mà chỉ có tiếng chân lê bước trên con đường mòn nhỏ phủ đầy tuyết trắng.

Ba giờ sau, tôi dừng chân trước quán ăn ở đầu làng, chưa bao giờ mùi cà phê nóng lại có thể quyến rũ tôi đến thế. Ánh đèn điện sáng choang, tiếng người nói ồn ào, mùi xào nấu thơm phức... Hơn lúc nào hết, tôi ý thức ngay cảm giác hoan hỷ khi được trở lại với cái thế giới mà tôi vẫn muốn từ bỏ nó. Tôi ngồi trên chiếc ghế bành ấm áp của nhà hàng và ý thức rằng: "Tôi đã làm tất cả những gì có thể làm để từ bỏ thế gian vì tôi nghĩ thế gian này và tôi là hai thực thể tách biệt. Cho đến lúc đó tôi mới ý thức rằng tôi chính là một phần của thế gian này và vì là một phần của nó, tôi không thể tách riêng ra được. Chính sự ham muốn đã thúc đẩy tôi đi tìm tất cả, kể cả những kinh nghiệm tâm linh. Nhưng trải qua nhiều biến cố rời rạc, tôi mới thấy rõ một sự liên hệ, gắn bó, có ý nghĩa vô cùng giữa tôi và thế giới này. Tôi đã học được bài học mà tôi phải học".

Tôi trở lại với công việc diễn thuyết, số khán giả mỗi ngày một đông hơn trước. Điều tôi trải nghiệm được trong buổi sáng mùa đông hôm đó đã dạy cho tôi một bài học vô cùng quý giá. Thật ra những điều này tôi vẫn biết qua sách vở, kinh điển, qua sự dạy dỗ của các đạo sư, nhưng tôi chưa thực sự trải nghiệm nó, ý thức được nó.

Có lẽ chúng ta không học được bài học mà chúng ta phải học nên chúng ta cứ phải học đi học lại mãi cho đến khi nào thực sự học

được điều cần phải học vì đời sống tự nó vốn không có tính cách cá nhân. Khi cần tĩnh tâm trong sự cô tịch thì hoàn cảnh đó sẽ đến với chúng ta; khi cần hoạt động thì hoàn cảnh sẽ thúc giục chúng ta hoạt động. Tất cả mọi sự mong cầu, ao ước, dù là ao ước một sự bình an cũng đều là những vọng niệm, và nếu là những vọng niệm thì nó đều cần phải được loại trừ.

- Darshani Deane

1
THẦN CHẾT VÀ ĐỜI SỐNG

Ken và Lola là một cặp vợ chồng mới cưới. Lola là người có đời sống tinh thần khá cao, cô thường đọc sách vở về tâm linh, tham thiền và cầu nguyện hàng ngày, trong khi Ken thì không tin tưởng gì đến những điều mà vợ anh coi trọng. Lola phải nài nỉ mãi Ken mới chịu tháp tùng vợ đi nghe buổi diễn thuyết của tôi. Lola nói:

- Thưa bà, tôi muốn cuộc hôn nhân của tôi được tốt đẹp, tôi nghĩ chúng tôi sẽ có hạnh phúc dài lâu nếu chồng tôi biết chú trọng đến vấn đề tinh thần nhiều hơn vật chất. Nếu cả hai chúng tôi đều biết hướng về một mục tiêu chung là tinh thần thì chúng tôi có thể tránh được các cạm bẫy của vật chất, tránh được các đổ vỡ đau thương do cuộc sống hưởng thụ đầy xa hoa phung phí mang lại.

Ken cãi lại ngay:

- Thưa bà, vợ tôi muốn làm gì thì làm, đó là quyền của cô ấy nhưng đừng kéo tôi vào cuộc chứ. Tại sao tôi phải chú trọng đến những vấn đề tinh thần? Từ nhỏ tôi rất cực khổ, bây giờ có việc làm tốt, có đầy đủ tiện nghi vật chất thì phải hưởng thụ chứ. Sau này khi về già nếu muốn thì tôi có thể nghĩ đến vấn đề tinh thần sau. Khi đó đâu đã muộn, còn thiếu gì thời giờ để làm. Dù cho khi về hưu sau 65 tuổi tôi cũng còn đủ sức theo đuổi các vấn đề tinh thần kia mà. Bà nghĩ sao? Liệu tôi đúng hay vợ tôi đúng?

- Không ai có thể nói rằng ông đúng hay sai. Việc này chỉ mình ông biết nhưng bất cứ quyết định gì cũng phải dựa trên những dữ kiện thực tế chứ không thể giả tưởng được. Trước hết hoạt động tâm linh không hề ngăn cách với đời sống hiện tại mà là một phần của đời sống hàng ngày. Hoạt động tâm linh không có gì khác thường, không có nghĩa phải từ bỏ các hoạt động hàng ngày để theo đuổi một cái gì xa vời. Đi theo con đường tâm linh là sống

cho ra sống, sống thoải mái với cuộc sống, sống một cách có ý thức và chủ động chứ không phải sống một cách máy móc thụ động. Muốn được như vậy chiều hướng tâm linh phải là trung tâm của ông và trung tâm của tất cả những hoạt động của ông. Làm sao để các năng lực của ông đều phát xuất từ cái trung tâm đầy an tĩnh và sáng suốt ấy. Trung tâm này càng mạnh thì sức khỏe, công việc, các mối quan hệ của ông càng ngày càng trở nên tốt đẹp hơn, và đời sống sẽ trở thành một ân phước thay vì là một cái gì đó mà ông phải vật lộn, phấn đấu.

Bây giờ chúng ta hãy xét đến vấn đề thời gian. Tôi muốn lưu ý ông về câu nói rằng lúc nào chúng ta cũng có thời giờ, ngoài sáu mươi vẫn có thể theo đuổi những công việc như ý muốn. Liệu ông có chắc rằng ông sẽ sống đến tuổi sáu mươi hay không? Trong cuốn Journey to Ixtlan nói về cuộc tìm đạo của một người tên Castaneda với đạo sư Don Juan. Đạo sư Don Juan nói rằng: "Thần Chết là người bạn đồng hành luôn luôn đi sát bên cạnh chúng ta, gần đến nỗi chúng ta chỉ giơ tay ra là có thể chạm đến hắn". Dĩ nhiên anh chàng Castaneda không muốn nghĩ đến cái chết, anh chỉ muốn học hỏi những kiến thức kỳ lạ, những điều huyền bí, những phép thuật của Don Juan nên tỏ ra khó chịu. Don Juan bèn khuyên bảo: "Con chớ nên bắt chước mọi người cứ nghĩ rằng mình không bao giờ chết mà đòi làm những việc vĩ đại, kinh thiên động địa, vá trời lấp biển mà nên ý thức rằng Thần Chết là vị cố vấn khôn ngoan nhất mà con sẽ gặp".

Đức Phật đã đề cập đến việc này qua câu chuyện sau: "Một người đi trong rừng thì gặp một con cọp dữ, anh bỏ chạy và cọp đuổi theo. Anh chạy mãi rồi gặp một vực thẳm sâu hun hút đầy những tảng đá nhọn hoắt, nhảy xuống thì cũng chết mà đứng lại thì bị cọp ăn thịt. Bất chợt anh nhìn thấy một cành cây đu đưa giữa bờ vực, anh vội chồm lên bám vào cành cây này. Vừa bám vào cành cây anh đã trông thấy hai con chuột, một đen một trắng đang gặm nhấm cành cây. Trong giây phút đó anh nhìn thấy một trái cây nhỏ xinh xinh mọc trên cành, anh vội hái ăn mà quên đi hoàn cảnh khốn cùng. Anh xuýt xoa khen ngợi vị ngọt của trái cây, quên cả con cọp đang gầm gừ bên cạnh, quên cả vực sâu đầy những tảng đá nhọn hoắt, quên cả hai con chuột đang gặm nhấm cành cây. Anh chỉ ước ao có thể tìm thêm một vài trái như vậy để ăn cho đã thèm thì sướng biết bao".

Khi chìm đắm trong sự vui sướng, chúng ta quên những vô thường của cuộc đời. Cuộc đời chẳng bao giờ bằng phẳng êm xuôi mà luôn luôn có những biến động, ví như mặt biển trước cơn giông tố. Chúng ta quên thời gian đang gặm nhấm cuộc đời chúng

ta không ngừng như hai con chuột đen và trắng (Ngày và Đêm). Dù chúng ta đẹp đẽ hay xấu xí, giàu có hay nghèo hèn, khôn ngoan hay khờ dại thì chúng ta cũng không thể thoát khỏi cái chết. Giống như con cọp trong câu chuyện trên, cái chết đang rình rập chúng ta, theo đuổi chúng ta, không chờ đợi đến lúc tuổi già. Những tảng đá nhọn hoắt dưới đáy vực sâu tượng trưng cho những sự bất ngờ, tai nạn, sự tàn phá của con người, thiên tai, động đất, bệnh tật, chiến tranh, v.v. Bất cứ lúc nào cái chết cũng có thể đến với chúng ta, Thần Chết luôn luôn đứng cạnh chúng ta với chiếc lưỡi hái giơ cao sẵn sàng bổ xuống. Người châu Á có câu thành ngữ: "Lúc hoàng hôn xuống, chớ tự hào rằng ngày mai bạn sẽ thức dậy như thường lệ". Để đối phó với cái chết, chúng ta không thể trốn chạy nó được mà chỉ có một cách là sẵn sàng đối mặt với nó bất cứ ở đâu và lúc nào. Hãy sống làm sao để cho Thần Chết không gặp mình lúc mình chưa chuẩn bị. Vậy hãy sẵn sàng ngay từ bây giờ.

Tóm lại, vấn đề không phải là việc chứng minh rằng anh nên hay không nên theo đuổi vấn đề tâm linh với vợ anh, mà ở chỗ anh sẽ phải làm gì một cách thiết thực với cuộc đời của anh. Đừng quên Thần Chết lúc nào cũng lảng vảng ở bên cạnh tất cả mọi chúng ta.

2
TÍNH NÓNG GIẬN

Thời gian hưu trí mà Boyd mong đợi từ lâu đã đến nhưng nó đến cùng một lúc với bệnh cao huyết áp, bệnh tim và bệnh phong thấp. Boyd là nhân viên kiểm soát tài chính cho một công ty lớn, ông chuyên tính toán những con số bằng máy vi tính nhưng bây giờ bác sĩ khuyên ông hãy toan tính cho việc chăm lo chính bản thân mình thì hơn. Là một người nóng tính như lửa, ông thú nhận với tôi:

- Thưa bà, tôi phải tìm cách làm chủ tính nóng giận, nếu không thì với bệnh tim và cao huyết áp, tôi khó có thể kéo dài cuộc sống hết năm nay.

Vợ chồng Boyd đến tham dự khóa dạy Yoga cho những người cao niên của tôi. Ông cho biết ngay trong buổi thực tập đầu tiên, ông đã cảm thấy như có ai nhấc gánh nặng ngàn cân ra khỏi vai ông, chưa bao giờ ông lại thấy mình có thể thoải mái, thư giãn như vậy. Ông tâm sự:

- Thưa bà, trước đây vợ chồng tôi chỉ ao ước đi du lịch vòng quanh thế giới bằng tàu thủy nhưng bây giờ thì chúng tôi chỉ mong có được sự yên tĩnh thoải mái. Nỗi khổ tâm của tôi là tính nóng giận, như đã kể, tôi là một người nóng tính như lửa. Khi đi làm, tôi là một "hung thần" đối với nhân viên dưới quyền, ai trái ý là có chuyện với tôi ngay. Bây giờ tuy về hưu nhưng tính tôi vẫn nóng như xưa. Trưa hôm qua tôi đang ngủ thì có người gọi cửa, hắn muốn mời tôi mua bảo hiểm. Tôi chỉ muốn bẻ cổ hắn ngay lập tức vì đã phá giấc ngủ của tôi. Tuy đó chỉ là chuyện nhỏ nhưng cho thấy sự thật là tôi vẫn nóng như hồi nào. Có điều bây giờ đã già, huyết áp cao và thêm bệnh tim, nóng nảy quá chỉ có hại nên tôi muốn tìm cách chinh phục sự nóng giận này.

- Có nhiều phương pháp chinh phục sự nóng giận, vì ông là một chuyên viên vi tính nên tôi tạm sử dụng những thuật ngữ vi tính cho dễ hiểu. Có ba cách chinh phục sự nóng giận: Xóa bỏ (Delete), Kiểm soát (Control), và Thêm vào (Insert).

Phương pháp Xóa bỏ như sau: Đã từ lâu các vị đạo sư phương Đông đều nói rằng chúng ta ăn thứ gì thì sẽ chịu ảnh hưởng những thứ đó. Do đó, việc loại bỏ các thức ăn như thịt, cá là điều rất cần để kiểm soát tính nóng giận. Trong cuốn Các luân xa (The Chakras), tác giả C. W. Leadbeater đề cập đến việc chất thịt làm thân thể trở nên nặng trược, thô kệch, có những rung động làm ngăn trở luồng vận chuyển của sinh khí qua các luân xa và gây nhiều tai hại đối với cơ thể. Muốn hiểu rõ chi tiết, ông nên tìm đọc cuốn này. Sách vở của truyền thống Vệ Đà cho rằng thịt cá mang tính chất nặng trược hay Tamas, ảnh hưởng và kích thích sự tức giận, dâm dục, thuộc các cơ quan cấp thấp trong cơ thể.

Nếu nói một cách khoa học hơn, có lẽ ông biết rằng ngày nay người ta thường chích vào thân thể các gia súc như bò, gà, heo những liều thuốc kích thích có chứa hormone tăng trưởng và hàng trăm loại hóa học khác mục đích để làm sao cho chúng béo tốt, nặng cân. Dĩ nhiên những hóa chất này có hại cho huyết quản và sức khỏe con người vì hậu quả việc sử dụng hóa chất chưa được nghiên cứu cẩn thận, kỹ lưỡng. Khi những con thú này bị đưa đến lò sát sinh, lòng sợ hãi hoang mang, ý tưởng căm thù của chúng cũng tạo ra những thay đổi trong thể xác, ảnh hưởng vào hạch nội tiết, tạo ra những hóa chất trong máu huyết hay xác thịt của chúng. Do đó khi ăn nhiều thịt, chúng ta chắc chắn sẽ gặp những phản ứng bất lợi không thể lường trước được. Tóm lại, chúng ta ăn thứ gì thì trở thành thứ đó, muốn giữ thân thể lành mạnh, trí óc an tĩnh thì chúng ta chỉ nên ăn các thức ăn tinh khiết mà thiên nhiên đã mang lại như rau trái, các loại ngũ cốc mà thôi.

Một điều khác cũng cần "xóa bỏ" nữa là việc xem phim ảnh, chương trình truyền hình mà không chọn lựa. Các chương trình có nội dung bạo lực có thể ảnh hưởng lên đầu óc chúng ta một cách vô thức và tạo ảnh hưởng khiến người xem dễ trở nên nóng nảy, bạo động. Các hình ảnh khêu gợi, kích thích tính dâm dục cũng gây nên hậu quả không tốt vì đam mê thèm khát cũng là mặt trái của tính nóng giận.

Bây giờ chúng ta hãy xem đến phương pháp Kiểm soát (Control). Như ông thấy, việc mất đi năng lượng tạo nên sự tức giận và chúng ta đều mất năng lượng khi chúng ta nói nhiều. Đa số các đạo sư phương Đông đều khuyên học trò nên kiểm soát việc nói

năng, không được phát ngôn bừa bãi. Các ngài dạy học trò phải giữ yên lặng vài giờ mỗi ngày và sau đó gia tăng thời gian này lên như một phương pháp làm chủ xác thân. Khi không làm chủ được thân xác, lời nói cử chỉ làm hao tán năng lượng một cách phung phí và hậu quả là chúng ta không còn kiểm soát được mình nữa. Đó là nguyên nhân của hầu hết những nỗi tức giận, bực dọc và bất an trong đời sống.

Nếu đã kiểm soát được những điều trên, ông có thể Thêm vào (Insert) hay thay thế các thói quen không tốt bằng những thói quen tốt hơn. Việc luyện tập các tư thế Hatha Yoga có công dụng điều hòa sự bài tiết, giúp xác thân khỏe mạnh, làm êm dịu hệ thần kinh. Việc thực tập hô hấp theo phương pháp khí công Pranayama giúp thân thể tự động điều hòa, tống thải các chất cặn bã. Việc thiền định và quan sát bản thân qua câu hỏi "Ta là ai" sẽ giúp chúng ta nhận thức rằng chúng ta không phải là các cảm xúc của chúng ta. Việc đồng hóa với tâm thức thay vì cảm xúc sẽ giúp chúng ta ý thức rõ rệt mình là ai, và lấy lại sự quân bình và kiểm soát được chính mình.

Nhà tư tưởng George Ivanovitch Gurdjieff nói rằng phần đông chúng ta đều sống như một cái máy. Khi mọi việc suôn sẻ, chúng ta thấy vui vẻ nhưng khi gặp lúc khó khăn thì chúng ta ngã lòng thối chí ngay. Tất cả mọi việc đều "xảy ra" cho chúng ta: thương yêu, thù hận, ham muốn, giận hờn. Chúng ta sống và hành động như thể chúng ta là những "hậu quả" mặc dù thật ra chúng ta chính là "nguyên nhân". Tóm lại, sự thay thế những năng lượng giận dữ qua việc tập luyện này sẽ giúp chúng ta thoát khỏi tình trạng thụ động, "sống như một cái máy". Đã đến lúc chúng ta phải biết cách sai khiến "con ngựa tâm thức" thay vì để nó điều khiển cuộc đời chúng ta.

- Thưa bà, đó là điều tôi cần để kiểm soát sự nóng giận sao?

- Ông cần hành động chứ không phải chỉ nghe nói suông. Nếu làm được phân nửa điều tôi trình bày thì ông cũng tiến rất xa trên đường làm chủ bản thân của ông rồi.

- Nhưng... nhưng nếu như vẫn có kẻ chọc tức tôi thì tôi phải làm sao đây...

- Nếu đã làm chủ được chính mình thì những lời chọc giận đó làm sao có thể ảnh hưởng đến ông được? Ông nên suy ngẫm về câu nói: "Chúng ta không bao giờ nhìn đúng về người khác mà chỉ nhìn họ theo quan niệm riêng của chúng ta mà thôi".

- Thưa bà, tôi có thể tạm thời chấp nhận được ý kiến đó nhưng nếu có kẻ cố ý chọc tức tôi và mọi sự hoàn toàn là do lỗi của y chứ không phải lỗi của tôi thì sao?

- Trong trường hợp đó ông có thể suy ngẫm về câu chuyện sau. Một hôm Đức Phật hỏi người kia rằng: Nếu anh đưa cho tôi một tờ giấy mà tôi không nhận thì sao? Người kia trả lời: Nếu Ngài không lấy thì tôi giữ lại tờ giấy đó chứ sao nữa. Đức Phật bèn nói: "Đối với các lời nhục mạ của anh, tôi cũng làm đúng như vậy. Tôi không nhận nó và nó ở lại với anh".

3

SỰ NÓNG GIẬN

Belle đến tham dự buổi diễn thuyết về đề tài "Chinh phục sự nóng giận" với ý muốn sẽ học được cách kiểm soát sự nóng giận xuất phát trong công việc hàng ngày. Cô cho biết rằng cô không quan tâm gì đến các vấn đề tâm linh, cô cũng chẳng bao giờ cầu nguyện, tĩnh tâm hay đọc những sách vở gì khác ngoài những tiểu thuyết tình cảm thịnh hành. Cô làm công việc quét dọn, lau chùi các văn phòng thương mại và thường gặp khó khăn với một nhân viên kiểm soát. Người này thường ỷ thế hống hách và bắt nạt những nhân viên dưới quyền, dù cô làm việc cẩn thận thế nào cũng bị bà này phê bình, chỉ trích và nói xấu đủ thứ.

Dĩ nhiên cô không ham thích gì chỗ làm tẻ nhạt, tồi tệ đó nhưng cô cần một việc làm để kiếm sống nên đành nén lòng chịu đựng. Sự nhịn nhục đã làm cô muốn phát điên lên. Cô cho biết:

- Thưa bà, tuần trước tôi xem truyền hình thấy các bác sĩ nói về sự thay đổi bên trong thân thể con người khi nóng giận, một bác sĩ cho rằng sự giận dữ có thể gây ra bệnh ung thư... Tôi tự nhủ rằng mình phải tìm cách chế ngự những cảm giác nóng giận này hay tìm kiếm một việc làm khác chứ kéo dài tình trạng hiện nay thì tôi đến chết mất... Bà có thể giúp tôi gì không?

- Tôi có thể chỉ dẫn cho chị một phương pháp giản dị để kiềm chế sự tức giận. Trước hết, mỗi khi chị vừa cảm thấy như muốn nổi giận lên, tôi không nói đến cơn giận, mà chỉ nhấn mạnh đến tâm trạng sắp sửa nổi giận thì chị phải tìm cách kiểm soát ngay. Chị hãy tìm một nơi tương đối yên tĩnh, một hành lang hay một phòng tắm, bất cứ chỗ nào chị có thể đứng yên lặng một mình, chị hãy uống một ly nước lạnh, uống một cách thong thả từ từ để nguôi bớt cơn giận rồi chị hít thở thật chậm và đọc câu thần chú "OM" tượng trưng cho sự bình an. Chị hãy kéo dài âm thanh chữ

“M” chứ không phải chữ “O”. Nếu không tiện đọc ra thì chị có thể đọc thầm trong trí cũng được. Âm thanh của chữ “OM” có công hiệu làm dịu thần xác và trí não của chị. Chị hãy nghĩ đến cảm giác bình an mỗi khi hít vào và nghiệm rằng âm thanh này là một cây chổi, quét sạch tất cả mọi phiền não trong tâm của chị mỗi khi chị thở ra. Sau cùng, khi tâm hồn đã tương đối dịu lại chị hãy cầu nguyện cho người đã làm chị giận...

- Bà nói cái gì? Cầu nguyện cho con mụ đó ư? Không đời nào tôi lại làm như vậy...

- Chị không bao giờ cầu nguyện hay sao?

- Không, tôi chẳng bao giờ cầu nguyện điều gì trừ khi tôi hết sức mong muốn một cái gì đó.

- Vậy thì chị muốn gì?

- Tôi chỉ muốn con mụ đó để cho tôi yên, tôi muốn bà ta đối xử đàng hoàng với tôi hơn...

- Tôi đã chỉ dẫn cho chị một phương pháp kiểm soát cơn giận và đạt được điều chị muốn nhưng chị đâu chịu nghe.

- Bà khuyên tôi nên cầu nguyện cho con mụ đó, làm sao tôi có thể cầu nguyện cho một người mà tôi không ưa được?

- Bất cứ điều gì chúng ta mong muốn đều có cái giá của nó. Khi chị muốn một bộ quần áo đẹp, chị phải trả tiền để mua nó, nếu chị muốn người kia thay đổi cách cư xử với chị thì chị cũng phải trả một cái giá chứ?

- Giá đó là cái gì?

- Đó là việc chị phải nuốt một liều thuốc đắng có tên là “Bản ngã” bằng cách cầu nguyện...

- Cầu nguyện như thế nào?

- Chị có thể cầu nguyện một cách đơn giản như sau: “Hỡi Thượng Đế, xin Ngài hãy giúp bà ấy khỏe mạnh và sống lâu”.

- Điều bà nói thật ngây thơ, làm như vậy thì được cái gì? Làm sao chỉ cầu nguyện khơi khơi như vậy mà bà ta lại đối xử tử tế hơn với tôi?

- Tư tưởng là một sức mạnh vô cùng tinh tế và quan trọng. Nó có

màu sắc, sự rung động và sức mạnh riêng của nó. Chị nghĩ rằng mỗi khi chị nghĩ đến ai thì tư tưởng của chị chỉ hiện diện trong đầu óc của chị mà thôi, đó là một điều không đúng. Tư tưởng hoạt động như một bình điện, các tác động hóa học có thể xảy ra bên trong bình điện nhưng luồng điện sẽ phát ra bên ngoài một cách mạnh mẽ và nó sẽ đi đúng chỗ mà chị muốn dẫn nó đến. Nói một cách đơn giản hơn, tư tưởng là một năng lượng và năng lượng đó có thể tạo ra nhiều việc. Năng lượng luôn luôn chuyển động chứ ít khi đứng yên một chỗ, và sự chuyển động của nó có tính chủ ý. Nguồn năng lượng hay sức mạnh của tư tưởng này hoạt động vô cùng tế nhị nhưng một khi tư tưởng về một cá nhân nào đó nảy sinh, người kia có thể nhận được nó ngay. Khi chị nghĩ rằng "Tôi ghét bà A" thì bà ấy biết ngay và sẽ trả lại chị bằng sự thù ghét.

Tôi đã chỉ cho chị một phương pháp để thay đổi bà kia nhưng tự nó cũng thay đổi chị nữa. Khi chị cầu nguyện cho bà ấy mạnh khỏe, sống lâu, bình an thì không những chị ngăn chặn được hậu quả độc hại về sự nóng giận trong cơ thể của chính chị mà còn có thể ảnh hưởng đến bà kia nữa. Điều này có thể mang lại sự thay đổi trong cảm nhận và ứng xử của bà ta đối với chị, có thể bà ta sẽ bớt gay gắt hơn ... Một khi chị đã ý thức được sức mạnh của tư tưởng và hiểu rằng tư tưởng phát xuất từ nội tâm có thể ảnh hưởng đến cơ thể của chị như thế nào thì chị sẽ thấy viên thuốc đắng của bản ngã không quá khó nuốt nữa đâu.

- Tôi vẫn không hiểu điều bà muốn nói?

- Để tôi lấy một thí dụ khác dễ hiểu hơn, chị có thấy những màng lưới choàng trên tóc mỗi khi chị đi uốn tóc không. Chỉ cần chạm nhẹ vào phần lưới là cả cái lưới chuyển động phải không? Cũng như thế, khi một tư tưởng nảy sinh, nó tác động trực tiếp ngay lên bầu không khí chung quanh và thu hút những rung động đồng nhịp. Đó là định luật "Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu" của vũ trụ. Nghĩ đến những điều xấu thì tư tưởng sẽ thu hút những điều xấu ngay, và ngược lại, khi chúng ta chỉ nghĩ đến những điều cao thượng thì những tư tưởng tốt lành sẽ đến với chúng ta. Đó là định luật của tạo hóa mà người ta có thể giải thích theo vật lý học, rằng bất cứ một lực gì phóng ra cũng đều có một phản lực khác tương tự ngược chiều. Tất cả mọi hành động hay tư tưởng của chúng ta đều liên quan trực tiếp đến định luật này. Dĩ nhiên chị có thể không tin nó, chối bỏ nó cũng như nhiều người không chấp nhận là có lực hấp dẫn của trái đất, nhưng dù tin hay không, định luật đó vẫn ảnh hưởng đến chúng ta...

Chị hãy tập cách làm sao cho cơ thể của chị được thoải mái. Mỗi

khi có cơ hội, chị hãy ngồi yên thở thật nhẹ và đều. Chị hãy xem, tại sao ý nghĩ của chị cứ chạy loạn lên như những con ngựa không cương? Chị có phải là những ý nghĩ đó hay không? Vì chị biết quan sát, biết suy ngẫm về đối tượng là những ý nghĩ đó thì chị đâu phải là nó. Chị là một cái khác đấy chứ. Thân thể chị càng thư giãn bao nhiêu thì trí óc chị càng thoải mái rõ rệt bấy nhiêu. Tư tưởng của chị là một khối thành kiến đã được tạo thành từ khi chị còn nhỏ và có lẽ không ai chỉ cho chị cách quan sát nó để xem nó hoạt động như thế nào? Một ngày nào đó khi thật thoải mái và bình an, chị sẽ nắm bắt được sự thật: Chị chính là sự bình an chứ không phải một cái gì khác. Chị sẽ thấy rằng chính cái tư tưởng và thành kiến phức tạp ẩn sâu trong tâm hồn của chị đã ngăn chặn sự bình an hằng có này. Trong tâm chị đã có sẵn một nguồn phúc lạc dồi dào, có sẵn một sự an tĩnh tuyệt vời mà chị cứ đi tìm kiếm ở bên ngoài làm chi. Một khi chị đã trải nghiệm được điều này thì chị sẽ muốn đi sâu hơn nữa vào các trạng thái thiền định. Khi chị đã biết tĩnh tâm và làm chủ tâm hồn mình thì không những chị đã thay đổi mà hoàn cảnh chung quanh cũng sẽ biến đổi theo vì tất cả đều do tâm biến hiện.

- Tại sao sự thoải mái và bình an có thể đem lại những đổi thay mầu nhiệm như vậy?

- Chúng ta luôn luôn thay đổi vì chúng ta đang sống. Chị không thấy sao? Chúng ta luôn luôn thu vào một số năng lượng trong thiên nhiên và thải ra một số năng lượng khác. Trên phương diện vật lý thì những năng lượng này là không khí, nước, ánh sáng, thực phẩm, nhưng chung quanh thân thể của chúng ta còn có những thể khác thanh cao hơn, tinh tế hơn, nó có thể đón nhận những sức mạnh vi tế khác khi chúng ta có đủ sức đón nhận. Tôi không muốn đi quá xa trong vấn đề này. Trong lúc rảnh rỗi, chị nên suy ngẫm về hai câu nói sau đây. Câu thứ nhất của đạo sư Swami Swanada nói với một người đang cơn tức giận khi bị gọi là "thằng ngu". Ngài nói như sau: "Nếu có người gọi anh là thằng ngu thì tại sao anh lại tức giận và chấp nhận rằng người kia nói đúng". Câu thứ hai của nhà tâm lý học danh tiếng Carl Jung: "Điều chúng ta không thể tha thứ cho người khác chính là điều mà chúng ta không thể tha thứ cho chính chúng ta". Tôi mong chị hãy suy nghĩ kỹ về câu nói này và chúc chị tìm được sự bình an như ý muốn.

4
QUYỀN TỨC GIẬN

Gary là một người trung niên, ăn mặc lịch sự, làm việc cho một công ty kinh doanh chứng khoán lớn ở New York, ông tham dự buổi diễn thuyết về đề tài: "Chinh phục sự nóng giận". Khi tôi vừa dứt lời, ông đã giơ tay phát biểu ý kiến và nói lớn bằng một giọng vô cùng tức giận:

- Dĩ nhiên ai chẳng biết sự giận dữ không tốt cho sức khỏe, nhưng trong cuộc đời đầy rẫy bất công này, người ta có quyền tức giận một chút chứ. Tháng trước sếp tôi đã thăng chức cho một phụ nữ rất trẻ lên vị trí cao hơn tôi. Kinh nghiệm của cô này chỉ bằng một nửa của tôi vậy mà lương cô ta lại gấp đôi lương của tôi. Khi biết điều này tôi đã nổi nóng, dĩ nhiên tôi biết sự ghen tỵ không tốt nhưng bà hãy nghĩ xem, tình đời "khốn nạn" như vậy đó, một đứa "con nít hỉ mũi chưa sạch" mà được đặt vào địa vị rất cao, có số lương bổng rất hậu. Một địa vị mà người nhiều kinh nghiệm như tôi đã cố gắng bao năm vẫn chưa đạt được. Nghĩ cho cùng trong trường hợp này tôi có quyền tức giận chứ?

- Này ông bạn, cách đây vài hôm tôi đã đọc trên báo một chuyện như sau: Có một phụ nữ kia cãi lộn với chồng. Họ đã sử dụng những từ ngữ tục tằn thô bạo nhất với nhau. Sau một lúc cãi vã, người chồng giận dữ bỏ đi sau khi đập mạnh cánh cửa như muốn giật sập căn nhà. Người phụ nữ nọ tiếp tục ngồi lải nhải chửi rủa thêm mấy tiếng đồng hồ cho đến khi phải cho con bú. Vừa bú mẹ xong vài giờ, đứa bé ba tháng bỗng xám ngắt, co giật rồi tắt thở chết. Cuộc khám nghiệm cho biết đứa trẻ chết vì nhiễm độc. Này anh bạn, y học đã chứng minh rằng khi giận dữ, độc tố từ các hạch nội tiết có thể chảy vào huyết quản - huyết quản của anh chứ không phải của sếp anh hay cô bạn đồng nghiệp của anh. Khi anh tức giận, số lượng bạch huyết cầu của anh có thể sụt giảm một cách nhanh chóng, và khi quá thấp nó sẽ làm hư hại đến hệ thống

miễn dịch của cơ thể - hệ thống miễn dịch của cơ thể anh chứ không phải của sếp anh hay cô bạn đồng nghiệp của anh. Tóm lại, chính sự tức giận của anh đã tàn phá cơ thể anh, hủy hoại cuộc đời anh chứ không phải người khác. Tức giận có khác gì một hình thức tự tử đâu? Này anh bạn, bây giờ anh đã thấy tại sao anh có quyền không tức giận chưa?

5
SỰ GẮN BÓ

Roslyn ăn mặc thật lịch sự nên dù có tuổi mà bà vẫn còn nhiều nét trẻ trung. Bà đến dự buổi nói chuyện về đề tài "Phát triển đời sống tâm linh" cùng với các con, một cô gái trẻ đang theo học với một đạo sư nổi tiếng người Ấn và một cậu con trai đang tập thiền với một thiền sư người Nhật. Năm ngoái khi chồng bà qua đời, các con đã khuyến khích bà thực tập thiền định. Từ đó bà tìm được sự an tĩnh trong tâm và những niềm vui thầm lặng khác mà trước đây bà chưa hề có. Hiện nay bà muốn "đi sâu hơn" nhưng các con của bà nói rằng sự gắn bó đã ngăn chặn bước tiến của bà. Roslyn nói:

- Thưa bà, trong nhà tôi có rất nhiều đồ cổ quý báu và tôi rất thích chúng. Các con tôi cứ bảo tôi phải bỏ hết đi nếu muốn có tiến bộ về tâm linh, nhưng tôi không sao bỏ được những thứ đó. Tôi thấy rằng giữ chúng đâu có gì hại. Xin bà cho biết tôi sai hay các con tôi đã sai?

- Một con chim không thể bay được nếu cánh của nó bị cột. Dù cánh chim bị cột bằng sợi tơ hay sợi dây thừng thì cũng thế thôi. Nếu muốn tiến bộ trên địa hạt tâm linh thì chúng ta cần phải biết loại bỏ lòng tha thiết, gắn bó vào bất cứ một cái gì. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là lòng gắn bó chứ không phải các đồ vật mà người ta gắn bó vào. Sự vứt bỏ những đồ cổ giá trị mà bà rất thích không có ích gì cho bà lúc này vì bà sẽ vẫn giữ chúng trong tâm trí. Nếu sự gắn bó dù tích cực hay tiêu cực vẫn còn nằm ở trong trí chúng ta thì nó vẫn nắm giữ chúng ta. Để tôi kể cho bà nghe một câu chuyện ngắn: Có hai nhà sư một già, một trẻ cùng đi trên đường. Khi gặp dòng sông thì họ bỏ giầy lội qua, nhưng thấy một thiếu nữ rất đẹp đang ngần ngại ở trên bờ không dám lội qua sông vì sợ ướt quần áo. Vị sư già thẳng thắn cúi xuống bồng cô gái nọ và lội qua sông. Vị sư trẻ đi theo rất đỗi ngạc nhiên. Sau khi qua

đến bờ bên kia, vị sư già đặt cô gái xuống và tiếp tục đi, vị sư trẻ giữ im lặng trong mấy giờ liền nhưng sau cùng ông không chịu nổi nữa:

- Sư huynh đã làm một việc không đúng.

- Tại sao đệ lại nói vậy?

- Sao sư huynh dám ôm một thiếu nữ, huynh không biết rằng chúng ta đều phải giữ giới hay sao?

Vị sư già bật cười nói lớn:

- Này sư đệ. Khi tôi đặt cô ta xuống đất là tôi quên cô ta rồi, còn đệ, vẫn giữ mãi hình ảnh đó trong trí óc suốt mấy giờ đồng hồ. Vậy trong hai người chúng ta, ai là người có sự gắn bó?

Theo thiển ý của tôi, bà có thể giữ những đồ cổ đó, nhưng hãy giữ chúng một cách nhẹ nhàng thôi. Bà hãy tiếp tục công việc thiền định đều đặn chuyên cần. Nếu đã cảm nhận được các niềm vui an tĩnh rồi thì bà sẽ tiếp tục cảm nhận được nhiều làn sóng ân huệ khác, nó sẽ cho bà thấy rằng mọi vui thú khác trên đời này chỉ như đồ chơi con nít vậy. Một khi đã thực sự nếm được những ân phước thiêng liêng thì bà sẽ không còn bị lay chuyển bởi những thứ khác nữa, dù có hay không có một đồ vật gì trên đời.

Tóm lại, đối với các món đồ cổ đó bà có thể giữ chúng nhưng đừng quá gắn bó vào chúng, có cũng được mà không thì cũng chẳng sao.

6
NGHỊCH CẢNH

Fred đến dự buổi diễn thuyết với chủ đề "Nghịch cảnh và đường đạo" trên một chiếc xe lăn. Một tai nạn xe cộ vì sử dụng ma túy đã làm anh bị liệt nửa người. Vóc dáng gầy gò, khắc khổ, đầu hơi hói khiến anh trông già trước tuổi rất nhiều. Anh nói bằng một giọng nhỏ nhẹ:

- Thưa bà, bà có nghĩ rằng đằng sau sự đau khổ của mỗi con người đều có một bàn tay cao cả nào đó không?

- Kinh nghiệm cá nhân đã dạy tôi rằng không một việc gì có thể gọi là tình cờ, ngẫu nhiên cả. Đằng sau mọi việc xảy ra cho chúng ta đều có một chương trình nào đó... Để tôi kể cho ông một câu chuyện sau đây:

Hai mươi năm trước đây, Norman Cousins chủ bút tờ Saturday Review được mời tham dự một buổi tiếp tân quan trọng tại Liên Xô. Địa điểm tổ chức là một biệt thự cách Moscow khoảng 40 dặm. Vì tầm quan trọng của nó, Norman đã gọi taxi đưa ông đi từ 3 giờ mặc dù buổi tiếp tân sẽ bắt đầu lúc 5 giờ. Một phần vì ông cẩn thận muốn đến sớm, nhưng phần khác vì kinh nghiệm trong nghề đã dạy ông rằng nếu đến sớm, ông có thể nghe ngóng thêm được những tin tức hành lang hay có dịp phỏng vấn những nhân vật quan trọng trong chính quyền. Không hiểu vì không thuộc đường sá hay sao mà taxi cứ loanh quanh chạy mãi đến 6 giờ chiều vẫn chưa đến nơi. Đã vậy người tài xế không chịu chạy nhanh hơn, mà cứ tà tà đi dọc theo những con đường nhỏ hẹp, bẩn thỉu ở ven đô thành. Norman là một người Mỹ nóng tính, sự chậm trễ đã làm ông điên tiết lên nhưng dĩ nhiên ông không thể làm gì hơn vì ngôn ngữ bất đồng. Khi tìm ra được địa điểm thì buổi tiếp tân đã tan, quan khách ra về gần hết và Norman đành dằn sự phẫn nộ, nuốt giận trở về Hoa Kỳ mà không phỏng vấn

được ai cả.

Về đến nhà là ông phải vào bệnh viện ngay vì sự tức giận đã tàn phá cơ thể ông, và rồi ông đau ốm từ ngày này qua tháng nọ. Tình trạng sức khỏe của ông suy sụp một cách thảm hại cho đến khi ông nhận thức rằng chính ông là người đã gây nên tình trạng này. Là một người thông minh, ông nghiệm rằng nếu các cảm giác tiêu cực có thể hủy hoại sức khỏe của mình thì các cảm giác tích cực có thể đổi ngược lại. Ông tìm đến một bãi biển khí hậu trong lành, ăn toàn những đồ ăn tươi, nghỉ ngơi điều độ và chỉ đi xem những vở kịch hài hước. Các trận cười thoải mái đã giúp ông hồi phục sức khỏe, ông trở lại làm việc và khởi sự viết cuốn sách "Anatomy of an illness" (Phân tích về một cơn bệnh), một cuốn sách nói về Tâm Sinh bệnh lý hiện bán rất chạy không những tại Hoa Kỳ mà còn trên khắp thế giới.

Mỗi khi nghĩ đến chuyện này, tôi không khỏi nghĩ đến người lái xe taxi ở Moscow. Tại sao anh ta lại lơ đãng không chịu chạy nhanh hơn? Phải chăng anh ta có vai trò nào đó trong một "chương trình" lớn lao hơn, vì những bực bội mà anh ta gây ra cho Norman Cousins đã dẫn đến việc ông này nghiên cứu và viết sách truyền bá sự hiểu biết của ông về mối liên quan giữa tâm trí và thể xác. Cuốn sách này đã giúp cho biết bao người ý thức về trách nhiệm của họ đối với tình trạng sức khỏe của bản thân...

- Tôi đồng ý với bà rằng có thể Cousins đã trải qua sự đau khổ vì một mục đích lớn lao nào đó nhưng tôi không biết sự khổ đau của tôi có mục đích rõ rệt nào không? Tuy nhiên tôi cũng cám ơn bà đã chọn một thí dụ rất thích thú là cuốn sách nổi tiếng của Cousins. Một trong những lý do tôi tìm đến đây là để chia sẻ với bà một kinh nghiệm của tôi nhưng tôi đang phân vân không biết có nên nói ra hay không?

- Xin ông cứ nói...

- Thưa bà, từ khi gặp tai nạn thì tôi sống thường xuyên trong một trạng thái đau khổ cùng cực. Tôi tự than thân trách phận và một hôm ý tưởng tự vẫn nổi lên trong đầu óc đầy chán chường, mệt mỏi của tôi. Mặc dù đã cố gắng gạt bỏ nó nhưng không hiểu sao đầu óc tôi lại hoạch định một kế hoạch tự vẫn ngay trong đêm đó. Khoảng 9 giờ tối, có một thanh niên cắm trại bị lạc ghé ngang nhà tôi để hỏi đường. Tôi vốn không ưa người lạ nhưng không hiểu sao như có một cái gì xui khiến mà tôi lại bảo cậu ta có thể tạm ngủ ở ngoài phòng khách vì đường còn xa mà trời đã tối rồi. Cậu thanh niên để hành lý xuống sàn và xin phép được sử dụng phòng tắm.

Trong đống hành lý nằm ngổn ngang có một cuốn sách của đạo sư Swami Sivananda, dĩ nhiên tôi chẳng biết ông này là ai hay Swami có nghĩa là gì. Tôi chỉ vô tình cầm lên, lơ đãng đọc thử vài trang vì đầu óc tôi vẫn quanh quẩn với ý nghĩ sẽ tự vẫn trong đêm đó.

Bất chợt tôi nhìn thấy một dòng chữ nhảy múa trước mặt tôi. Tôi linh cảm đó là thông điệp của vị đạo sư này đang nói riêng với tôi. Đó là một đoạn văn ngắn nội dung như sau: *"Có một cái còn quý hơn sự giàu có, quý hơn gia đình, quý hơn đời sống... Đó chính là Chân Ngã của anh, là cái đang ngự trị trong vạn vật, là cái tinh hoa đang thấm nhuần tất cả mọi danh tánh, hình tướng, giống như bơ trong sữa, như luồng điện trong sợi dây điện. Có thể anh chưa nhận biết được cái Chân Ngã này nhưng sự ý thức nó, đạt đến nó là sự thực hiện Chân Ngã chính là mục đích của kiếp người..."*.

Những dòng chữ giản dị này có một sức lôi cuốn lạ lùng khiến tôi cứ đọc đi đọc lại mãi và khi đặt cuốn sách xuống bàn, tôi thấy mình trở thành một người khác hẳn với con người trước khi tôi cầm cuốn sách lên.

Thấy tôi có vẻ thích cuốn sách, người thanh niên đã tặng nó cho tôi; anh còn tặng thêm một cuốn sách khác của Swami Sivananda nói về cách thực tập các tư thế Yoga. Từ đó tôi bắt đầu luyện tập Yoga, tập thở hít, tham thiền, suy ngẫm, quán tưởng theo lời chỉ dẫn của cuốn sách.

Một đêm, đang lúc thiền định tôi bỗng cảm thấy có một cái gì kỳ lạ diễn ra trong tâm. Mặc dù ngồi yên bất động nhưng tôi cảm giác như có một bông hoa đang nở lớn trong lồng ngực. Sau đó tôi ý thức rằng tôi không còn là "tôi" nữa, tôi không còn là một "con người" , một cá nhân riêng rẽ. Cái gọi là "Fred" đã tan biến lúc nào không hay, và tôi thấy mình ở khắp mọi nơi trong cùng một lúc, tôi thấy mình thực sự được thảnh thơi, tự do hoàn toàn và mặc dù không có chân tôi vẫn thấy mình đi đứng, hiện diện trong tất cả mọi nơi, mọi chốn. Cái kinh nghiệm lạ lùng đó kéo dài khoảng vài giây, có thể vài phút, tôi không biết rõ lắm vì thời gian không có ý nghĩa gì nữa. Tuy ngồi yên bất động nhưng lòng tôi vô cùng xúc động. Tôi nghĩ lại quá khứ của mình, những năm tôi còn sử dụng ma túy thì thấy khi đó tôi chỉ là kẻ đuổi theo những mẩu bánh vụn còn giờ đây tôi đang tham dự yến tiệc đế vương.

Kinh nghiệm đó trôi qua và không trở lại, nhưng không sao, chỉ cần trải nghiệm nó một lần thôi cũng đủ thay đổi cả cuộc đời tôi rồi. Nghĩ đến tai nạn năm nào, đến ý tưởng tự vẫn, đến người khách lạ xuất hiện bất ngờ, đến cuốn sách dường như tình cờ mà

tôi đã nhặt lên đọc. Tôi không khỏi nghĩ rằng phải chăng đằng sau mỗi sự kiện xảy ra đều có bàn tay cao cả của một đấng thiêng liêng?... Tôi cứ thắc mắc về ý tưởng này mãi, tôi muốn viết câu chuyện của tôi ra để chia sẻ với mọi người. Bà nghĩ thế nào?

- Sự thúc đẩy anh viết câu chuyện này ra không phải là một ý nghĩ vớ vẩn đâu. Anh có thể tạo cảm hứng cho nhiều người khác vì đa số vẫn chưa hề biết rõ mục đích và ý nghĩa của cuộc sống. Chúng ta đều là một phần của Toàn Thể. Mọi đổi thay trong tâm thức cá nhân cũng đều ảnh hưởng đến cái Toàn Thể đó. Đối với riêng tôi thì câu chuyện của anh có ba điều quan trọng. Một là mục đích của kiếp người là đạt đến sự thực hiện Chân Ngã, một trạng thái mà trong đó chúng ta ý thức được tâm thức vô giới hạn, là sự hiện hữu và ân huệ mà không bao giờ bị ảnh hưởng bởi điều gì xảy ra cho thân xác chúng ta. Hai là sự ý thức rõ rệt về một định luật sáng suốt đang điều hành vũ trụ theo mục đích cao cả của chính nó; và sau cùng, điều thứ ba là bất cứ nghịch cảnh nào cũng đều có ý nghĩa riêng của nó, cũng như đồng tiền có hai mặt vậy.

7
MẶC CẢM TỘI LỖI

Shawn là một thanh niên còn trẻ, râu tóc rậm rì. Anh đến tham dự buổi diễn thuyết của tôi với một dải băng đỏ quấn trên trán và chiếc áo thun có hàng chữ lớn ngạo nghễ: "Thời đại mới là đây". Bề ngoài thì trông như vậy nhưng bên trong Shawn lại mang nặng mặc cảm tội lỗi vì khi cha anh bị ung thư sắp chết thì anh vẫn còn mải mê tụ tập bạn bè để hút ma túy, không săn sóc gì cho ông cụ. Anh đã than thở:

- Thưa bà, tôi đã không ở với cha tôi cho trọn đạo làm con và bây giờ thì muộn rồi vì cha tôi đã chết. Tôi phải làm gì để chuộc bớt tội lỗi đây?

- Trước hết chúng ta hãy tìm hiểu về nghĩa của từ "Chết". Theo hiểu biết của tôi thì sự sống không thể mất đi vì nó có tính chất vĩnh cửu. Không ai có thể vượt khỏi nó hay làm gì được nó. Sự sống là cái cơ bản, tiềm ẩn trong mọi vật. Phần bên trên của nó là các hình thể, danh tánh, tạm thời nổi lên và rồi lại chìm xuống như sóng biển. Chết chỉ là sự tan rã của các nguyên tố bên trên xác thân chứ không phải mất đi sự sống. Khi các yếu tố của xác thân đã hư hoại, không còn biểu lộ được cái tinh thần bên trong nữa thì tâm thức tự rút lui. Nếu một người không đạt được sự thực hiện Chân Ngã ở trong kiếp này thì họ sẽ tái sinh ở một hình thể khác biệt khác.

- Nếu bà nói như vậy thì con người ra sao sau khi chết và giữa các kiếp sống?

- Theo các đạo sư Ấn Độ thì sau khi chết, sự sống được các thực thể thanh nhẹ bao bọc lại, người ta thường gọi cái thực thể này là linh hồn. Nếu cái thực thể này có sự gắn bó mạnh mẽ với một người, một vật hoặc nơi chốn nào đó thì nó sẽ quanh quẩn ở cõi trần này

một thời gian khá lâu trước khi di chuyển sang cõi khác để trải nghiệm những kết quả của các hành động trong kiếp sống. Sau khi trải qua các kinh nghiệm này rồi thì nó bắt đầu nghỉ ngơi trong một trạng thái an tĩnh cho đến khi bắt đầu bước vào một kiếp sống mới. Anh có thể tìm hiểu tiến trình này qua các sách vở huyền môn của ông C. W. Leadbeater và bà Annie Besant về cõi Trung giới và các thể sau khi chết. Trong quan niệm này, chúng ta hãy khách quan mà nhìn vào lỗi lầm của anh. Hiện nay anh còn trẻ và lúc anh theo bè bạn tụ tập hút chích ma túy thì anh còn trẻ hơn bây giờ nhiều lắm. Lúc đó phẩm giá và tư cách của anh ra sao? Tình trạng suy nghĩ của anh thế nào? Nếu lúc đó mà ở cạnh cha anh thì liệu tư cách, hành động và lời nói của anh có giúp ích gì được cho cha anh hay không? Biết đâu sự thân cận với cha anh khi đó lại có thể mang lại những hậu quả xấu? Hiện nay anh đã tỉnh táo hơn, trưởng thành hơn và là lúc có thể giao tiếp với cha anh được. Lúc này tâm hồn anh đã rộng mở, có thể chuyển được các năng lượng cao cả của anh để giúp đỡ cho cha anh. Tuy cha anh không còn mang xác phàm nữa nhưng ông cụ vẫn cảm nhận được tư tưởng của anh như thường. Biết đâu hiện nay cha anh đang ở gần anh, còn gần hơn cả người thính giả đang ngồi cạnh anh nữa kìa. Theo tôi thì mỗi buổi sáng anh hãy bỏ ra vài phút ngồi yên lặng, để thân thể hoàn toàn thư giãn, hãy thở nhẹ và hình dung hình ảnh của ông cụ trong tâm trí rồi bắt đầu gọi thầm tên ông. Nếu anh làm việc này một cách chân thành thì anh sẽ cảm thấy một cảm giác thân mật, vô cùng gần gũi với cha anh. Khi anh cảm nhận được sự giao tiếp này thì anh hãy gửi đến ông cụ những làn sóng tư tưởng thân yêu, an lạc, những cảm giác chân thật phát xuất từ đáy lòng của anh dành cho ông cụ. Nếu anh thực hành việc này một cách đều đặn thì không những nó giúp cho cha của anh mà nó sẽ giúp cho tâm hồn của anh nữa. Anh nên nhớ rõ điều này: “Không bao giờ quá trễ để sửa đổi bất cứ lỗi lầm nào”.

8
TÍNH NÔN NÓNG

Susan là một phụ nữ trẻ, làm việc bán thời gian cho một cửa hàng. Cô thường tham thiền cho thân thể được thư giãn vì cô mắc bệnh cao áp huyết. Tuy tham thiền giúp cô giảm bớt áp huyết nhưng cô vẫn chưa tìm được sự bình an ở nội tâm. Cô nói:

- Thưa bà tôi là người có tính nóng, việc gì cũng có thể khiến tôi nổi giận được. Tôi vừa ghé qua một siêu thị để mua thuốc lá, tôi đang vội vì còn phải đón con gái ở trạm xe buýt nên đến chỗ quầy trả tiền cấp tốc (Express check out) cho nhanh. Đa số mọi người đều di chuyển rất nhanh cho đến lượt một bà già đứng trước tôi, bà đổ ngược túi tiền, đếm từng xu từng cắc. Nhìn bà già thong thả đếm tiền mà đầu óc tôi phát khùng lên được. Tôi vừa đứng vừa rủa thầm bà già "chậm như rùa" làm trễ việc của tôi. Tôi chỉ muốn vặn cổ bà này cho rồi. Tôi đứng chờ mà lòng như bốc lửa, khi ra khỏi siêu thị tim tôi đập liên hồi khiến tôi phải ngồi nghỉ một lúc mới có thể lái xe được. Những chuyện lặt vặt như vậy xảy ra rất thường mà tôi không biết phải đối phó bằng cách nào. Liệu bà có thể chỉ cho tôi một phương pháp để giảm bớt tính nóng này không?

- Trước hết chị cần biết rằng bà già kia không có trách nhiệm gì trong việc làm gia tăng áp huyết của chị cả. Chị cần biết sự bực tức, nôn nóng của chị chẳng thúc giục bà già kia nhanh được chút nào mà chỉ làm hại cho bản thân của chị mà thôi. Nếu đã từng thực tập thiền định thì chị hẳn biết rằng khi không có một ý nghĩ nào nổi lên trong tâm trí thì trí của chị sẽ lặng yên và chị sẽ cảm thấy bình an. Suy tưởng có sức mạnh rất lớn, khi nó đã nổi lên trong tâm của chị thì các hình ảnh liên quan đến ý nghĩ đó cũng nổi lên theo. Khi chị tức giận rồi nghĩ đến việc đập bà già kia một trận thì hình ảnh đánh đập bà già này đã nổi lên trong tâm của chị rồi và chị đồng hóa mình với các hình ảnh đó. Sự đồng hóa này tạo

ra nỗi vui cũng như điều khổ, sự bực tức cũng như nỗi hân hoan. Nếu ý thức được điều này thì chị có thể tránh khỏi bị nó mê hoặc qua sức mạnh của tư tưởng mà chị tạo ra trong tâm. Chính vì không ý thức mà chúng ta đã tự tạo ra địa ngục cho mình rồi lại cố gắng để thoát ra. Chị cần biết rằng tất cả đều do tâm tạo, chính trí óc của chị đã tạo ra thiên đường hay địa ngục. Tôi giúp chị chìa khóa để sử dụng quyền lực này một cách có lợi hơn: lần sau, mỗi khi đứng chờ mà cảm thấy có các phản ứng nôn nóng như trên thì chị phải lập tức thay đổi ngay suy nghĩ của mình và nhủ thầm: "Nếu tôi biết tự chủ và kiên nhẫn thì tôi sẽ thoải mái, những điều đang xảy ra này sẽ không ảnh hưởng gì đến tôi cả vì tôi biết cách khiến cho mình cảm thấy bình an". Cứ lặp đi lặp lại tư tưởng này mãi trong trí óc thì các cảm giác thoải mái, bình an sẽ lan tỏa trong lòng chị, sẽ điều khiển xác thân chị và quan trọng hơn nữa là chị sẽ tiến một bước dài trong việc cải thiện tình trạng sức khỏe của mình. Chị hãy ghi nhận thật kỹ điều quan trọng sau đây:

Chúng ta không thể thay đổi cuộc đời mà chỉ có thể thay đổi được thái độ của chúng ta đối với cuộc đời mà thôi.

9
LY NƯỚC ĐẦY

Teresa là một thiếu nữ yêu thích hoạt động. Cô tập thể thao, Yoga, thiền định và tham dự đều đặn các buổi sinh hoạt, thảo luận về tâm linh. Năm ngoái cô và một người bạn tên Penny đã qua Ấn Độ để gặp một đạo sư nổi tiếng. Cô nói:

- Khi chúng tôi ngồi dưới chân ngài thì Penny tự nhiên bước vào một trạng thái xuất thần kỳ lạ, cô ngồi lặng yên, nét mặt rạng rỡ như thiên thần. Sau đó cô cho biết cô cảm thấy có những rung động kỳ diệu tràn ngập khắp cơ thể, có những chuyển động như điện khí di chuyển dọc theo xương sống khiến cô ngây ngất trong một sự bình an không thể diễn tả... Trong khi đó, tôi chẳng cảm thấy một rung động gì cả. Tôi đặt nhiều câu hỏi với vị đạo sư và ngài cũng trả lời một cách lễ phép nhưng tôi không thấy câu trả lời của ngài có gì đặc biệt. Đến nay tôi vẫn không hiểu tại sao tôi và Penny lại có những kinh nghiệm khác nhau như vậy?

- Không phải bất cứ ai cũng có những phản ứng giống nhau trước một đạo sư. Có những người lôi cuốn được chúng ta và có những vị không ảnh hưởng gì đến chúng ta cả.

- Như vậy phải chăng vì tôi thiếu chuẩn bị? Khi nghe Penny kể về những rung động tâm linh, tôi đã đặt câu hỏi với vị đạo sư. Ngài trả lời như sau: "Cái ly của bạn cô thì trống rỗng còn ly của cô thì đầy ắp, không thể chứa đựng những điều mới lạ". Tôi không hiểu ngài muốn nói gì?

- Vậy khi ngồi trước đạo sư đó thì cô đã nghĩ gì?

- Tôi nghĩ rất nhiều về ngài, tôi muốn biết xem ngài đã có những kinh nghiệm tâm linh gì? Đã đắc đạo quả nào? Liệu ngài có xúc động khi thấy nhiều phụ nữ đẹp quây quần bên cạnh hay không?

Ngoài ra tôi còn thắc mắc xem mình phải có thái độ gì trước người được tôn sùng như một vị thánh đó?

- Nếu vậy điều cô đang suy nghĩ chính là cái "ly nước đầy" mà vị đạo sư đề cập đến. Cô đã phán đoán, có thành kiến với vị đạo sư kia rồi cứ thắc mắc không biết phải cư xử như thế nào. Tóm lại, đầu óc của cô đầy những ý nghĩ lộn xộn thì làm sao có thể thu nhận thêm điều chi nữa?

- Nhưng làm cách nào để tránh được điều đó?

- Dĩ nhiên cô phải luyện tập, học đạo là để dùng vào việc đó. Khi quan sát tâm mình, cô sẽ thấy chính nó là nguyên nhân của mọi sự rắc rối. Nếu cô biết dừng lại, đào sâu vào tâm hồn mình thì cô sẽ thấy tâm hồn cô trở nên yên lặng hơn. Những người học đạo phương Đông thường đến gần vị thầy của họ với "cái ly trống rỗng" này, họ lặng lẽ đến, lặng lẽ ngồi bên cạnh vị thầy và lặng lẽ ra về. Họ biết cách giữ cho xác thân yên tĩnh, trí não không chất chứa những thành kiến này nọ, không mong đợi, không phán đoán, không ao ước hay mong cầu bất cứ điều gì. Đôi khi họ lên tiếng hỏi một vài điều nhưng thường thì không đặt câu hỏi nào cả.

- Nhưng nếu không đặt câu hỏi thì làm sao ngài biết được những thắc mắc mà giúp cho?

- Các bậc đạo sư biết rõ những câu hỏi khi nó hiện ra trong trí óc học trò và nếu trí óc họ yên tĩnh, họ sẽ nghe được những câu trả lời của ngài ngay lập tức. Đó là điều người phương Đông gọi là "Dĩ tâm truyền tâm".

- Nhưng hỏi lớn tiếng có gì sai quấy đâu?

- Dĩ nhiên không có gì sai quấy cả. Câu hỏi có tác dụng của nó, nhưng ngôn ngữ thường bị giới hạn; trong khi sự chuyển vận của tư tưởng thì rõ rệt hơn. Để tôi lấy một thí dụ cho dễ hiểu, dòng điện ở Ấn Độ là 220 volts trong khi các dụng cụ bằng điện dùng tại Hoa Kỳ đều là 110 volts. Giống như một cái máy biến thế chuyển điện áp từ mức cao xuống mức thấp thì tâm trí cũng mang sự hiểu biết từ mức độ cao xuống đến mức độ của nó. Cô nên biết ngôn ngữ không phải là phương tiện truyền thông duy nhất. Nếu chúng ta chỉ tùy thuộc vào nó để cảm nhận mọi sự thì chúng ta rất thiệt thòi.

- Phải chăng đó là quan niệm của truyền thống Vệ Đà?

- Không hẳn thế đâu, rất nhiều truyền thống cũng đề cao sự cảm nhận tiếng nói vô thanh này. Chính Chúa Jesus vẫn thường nói với các tín đồ: "Ta không dạy bằng lời nói".

- Thưa bà, Penny và tôi dự định năm tới sẽ qua Ấn Độ gặp vị đạo sư này một lần nữa. Như vậy tôi phải chuẩn bị cách nào?

- Theo sự hiểu biết của tôi thì thiền định là cách chuẩn bị tốt nhất. Nếu chúng ta không biết cách làm chủ tư tưởng thì tâm hồn ta dễ bị lôi cuốn vào những chuyện viển vông không ích lợi gì hết.

- Penny dạy cho tôi một phương pháp thiền, tôi tập thử một thời gian nhưng không thấy kết quả gì cả. Bà có thể chỉ cho tôi một cách nào khác không?

- Cô hãy kiên nhẫn và vững tin, rồi sẽ tìm được điều cô muốn. Có thể phương pháp của Penny không thích hợp với cô và dĩ nhiên cô có thể chọn một phương pháp khác. Cô hãy tìm đọc cuốn "How to Meditate" của tác giả Lawrence Leshan. Đây là một cuốn sách về thiền rất giá trị và có thể giúp cô rất nhiều.

- Thưa bà, phải chăng lý do đầu óc tôi cứ lộn xộn hoài là vì tôi thích "thảo luận" nhiều quá?

- Có thể tại cô ham hoạt động và nói nhiều quá. Cô nên tập cách lắng nghe trong các buổi thảo luận hơn là đóng góp ý kiến một cách ồn ào. Cô hãy tự nhủ mình sẽ nghe nhiều hơn nói, hoặc sẽ không nói gì. Nếu phải nói thì nói thật ít, vừa vặn đủ mà thôi. Mỗi khi cảm thấy như có cái gì thôi thúc mình phải đứng lên phát biểu ý kiến thì cô hãy quán xét xem sự thúc giục đó ở đâu đến? Phải chăng nó là những yếu tố đến từ bên ngoài, từ các hoạt động tự nhiên quanh các đề tài thảo luận, nó xâm nhập vào tâm hồn cô và thúc giục cô phải làm điều gì đó. Nếu cô biết tự chủ và ý thức được sự kích động ấy thì nó sẽ tan biến ngay. Sau khi đã kiểm soát được điều này, cô hãy quyết định sẽ không đặt một câu hỏi nào cả, mỗi khi câu hỏi vừa hiện lên trong đầu óc thì cô hãy ngừng lại, quan sát nó và tự hỏi rằng: "Câu hỏi này là của ai? Ai đang cảm nhận câu hỏi này?".

- Như vậy là sao? Tôi không hiểu bà muốn nói gì.

- Đó là cách kiểm soát trí óc phóng túng, náo loạn của cô. Thay vì đồng hóa mình vào những dòng suy nghĩ quay cuồng thì cô hãy quay về với cái tâm thức tự nhiên của mình là "tâm thức chứng kiến". Là người chứng kiến, cô làm chủ được trí não của mình, không để nó sai khiến cô nữa.

- Nhưng nếu đó là một câu hỏi quan trọng và cần được trả lời thì sao?

- Dĩ nhiên cô có quyền đặt câu hỏi nhưng đó là giải pháp cuối cùng. Trước khi lên tiếng, cô hãy xem mình có thể cảm nhận được câu trả lời đằng sau các lời nói của người khác không? Chỉ khi nào tuyệt đối cần thiết mới phải đặt câu hỏi bằng lời. Nhờ sự tự chủ này cô sẽ ý thức được điều tôi muốn trình bày sau đây, đó là cách nghe những điều người khác phát biểu bằng Tâm chứ không phải bằng trí. Hãy lắng nghe với một đầu óc yên tĩnh, để cho cái thông điệp đằng sau những câu nói đi thẳng vào trong tâm mà không bị cái trí óc lộn xộn làm sai lạc, méo mó nó đi qua các quan niệm hay thành kiến. Khi tâm cô đã yên tĩnh, cô sẽ cảm nhận được điều người khác muốn nói. Tóm lại, phương pháp tôi vừa trình bày là cách đổ hết cái "ly nước đầy" đi và nâng đời sống lên một bình diện cao hơn. Nếu tập được như thế, khi gặp lại vị đạo sư kia, "cái ly của cô" sẽ sẵn sàng ngài cho đổ đầy vào đó những điều mới lạ.

10
KIỀM CHẾ, BỘC LỘ VÀ DỨT BỎ

Allison đến tham dự buổi diễn thuyết về đề tài "Chinh phục sự tức giận" trong một tâm trạng hoang mang. Sau 15 năm chung sống, chồng cô đã lẳng lặng bỏ đi không một lời từ biệt. Từ đó cuộc đời của cô là một chuỗi ngày đầy giận hờn, cay đắng. Cô đi chữa hết bác sĩ tâm thần này đến chuyên viên tâm lý kia nhưng vẫn không thấy kết quả gì. Khi một bác sĩ phát hiện cô bị ung thư dạ dày, ông khuyên cô nên tập trung tư tưởng vào những cảm giác tích cực hơn là tiêu cực trong cuộc sống. Allison nói:

- Thưa bà, suốt tám năm nay các bác sĩ tâm thần đều khuyên tôi phải bộc lộ những cảm xúc ra thì nó sẽ tiêu tan, các chuyên viên tâm lý chỉ dẫn tôi cách mang những gì ẩn ức bên trong ra ngoài để mọi việc tự nó giải quyết, và tôi đã làm đúng như thế. Tôi trở về nhà đóng chặt cửa lại, kêu la, than khóc và chửi rủa kẻ bạc tình. Tôi mang quần áo của hắn ra đốt; nhìn thấy bất kỳ thứ gì của hắn là tôi đập, xé, chà nát... Sau những lúc như vậy tôi kiệt sức, nỗi giận cũng vì thế nguôi ngoai đi nhưng nỗi cay đắng của tôi vẫn không chấm dứt. Việc bộc lộ những cảm xúc ra bên ngoài đã làm xáo trộn đời tôi rất nhiều và có lẽ đã gây ra tình trạng bệnh tật hiện nay, nhưng khoa tâm lý lại nói rằng đè nén cảm xúc còn tệ hơn thế nữa... Hiện nay tôi không biết phải làm gì, tôi rất bối rối và hoang mang.

- Các tài liệu y học đã nói rất rõ về hậu quả của tâm lý đối với sinh lý. Muốn biết rõ về sự bộc lộ hoặc kiềm chế các cảm xúc đối với cơ thể như thế nào bà có thể đọc cuốn "The Stress of Life" của Hans Seyles hoặc "Anatomy of an lllness" của Norman Cousins. Một cuốn cổ thư về y học của Ấn Độ, cuốn "Aryuveda" cũng đã nói rõ rằng sự tức giận hay đè nén một cảm xúc tiêu cực nào đó sẽ gây ra các chứng bệnh về dạ dày và ruột. Từ xưa các hiền triết đã biết rõ hậu quả tai hại của sự giận hờn bị kiềm chế hay bộc lộ: Trong cuốn

“Suma Theologica”, thánh Thomas Aquino viết: “Bộc lộ sự giận hờn làm gia tăng huyết áp, bắp thịt co thắt lại, tim đập mạnh lên và sự xáo trộn thể chất này sẽ cản trở việc suy nghĩ một cách hợp lý”. Cuốn “Philokalia” của giáo lý bí truyền cũng nói rằng: “Một kẻ giận dữ dù có làm người chết sống dậy cũng không được Thượng Đế chấp nhận”. Đạo sư Swami Sivanada giảng dạy: “Vì giận dữ mà một người mất hết công phu tâm linh trong chốc lát”. Triết gia Gurdjieff cũng nhận xét: “Bộc lộ sự tức giận có thể phá tan tất cả tài sản tinh thần đã rèn luyện và tâm hồn con người sẽ bị trống rỗng trong một thời gian rất lâu”. Kinh pháp cú nói rằng sự giận dữ giống như một chiếc xe ngựa chạy loạn xạ và chỉ ai kìm giữ được nó mới là một người kỵ mã đại tài.

- Nhưng nếu tôi nghe lời bác sĩ chỉ nghĩ đến những tư tưởng tích cực thì tôi phải làm gì với những tư tưởng tiêu cực?

- Cách đối phó đúng đắn nhất với những cảm giác tiêu cực là không bộc lộ, không kiềm chế mà chuyển hóa nó. Chuyển hóa là một tiến trình giải thoát chúng ta ra khỏi những gì tiêu cực và trợ giúp chúng ta tiến nhanh trên con đường tâm linh.

- Nhưng đó dường như là lý thuyết... Trong tình trạng hiện tại, tôi phải làm sao đây?

- Đó không phải là lý thuyết đâu. Cô để ý xem, phải chăng mỗi khi tư tưởng về người chồng cũ nổi lên trong trí thì cô cảm thấy tức giận, cay đắng? Cô hãy thực hành phương pháp chuyển hóa như sau: Thay vì để tư tưởng đó tiếp tục dằn vặt cô thì cô hãy thay đổi thái độ của mình đối với nó. Cô hãy ngưng sự suy nghĩ về người chồng cũ mà chỉ tập trung vào nỗi cay đắng, tức giận mà thôi. Khi quan sát, cô sẽ thấy rằng nó không phải là cô mà chỉ là một phản ứng đến từ bên ngoài. Cô phải biết cách dừng lại, quan sát tiến trình của phản ứng này và nhất định không chịu đồng hóa với nó. Khi cô không đồng hóa với nó, tự nhiên nó sẽ biến mất như khi nó hiện ra vậy. Khi cô ý thức rằng nó chỉ là những cảm giác đến từ bên ngoài, cô sẽ ý thức về mình nhiều hơn. Dĩ nhiên lúc đầu những cảm giác này sẽ nổi lên liên tiếp nhưng càng tập luyện cách làm chủ tư tưởng thì nó càng ít hiện lên.

- Như vậy, khi nỗi giận hờn tan biến thì tôi có trở lại tâm trạng như lúc không có sự giận hờn hay không?

- Cô sẽ tiến bộ hơn, cô sẽ ý thức hơn vì cô đã biết cách tách rời cô ra khỏi các cảm xúc của cô. Sri Aurobindo đã giảng giải điều này như sau: “Khi bạn quan sát một điều gì thuộc về bản chất thấp kém

của mình và tìm cách tách rời nó ra thì bạn đã kêu gọi ánh sáng thiêng liêng và sự bình an ở trên cao tuôn xuống nơi bạn để biến đổi nó, và sức mạnh này sẽ thay thế tất cả hoạt động phản xạ máy móc và tiêu cực bằng ánh sáng thiêng liêng". Việc thực hành để không đồng hóa với các cảm xúc tiêu cực và mở rộng tâm hồn để đón nhận sức mạnh thiêng liêng sẽ biến đổi bản chất của cô. Từ đó nó sẽ cải thiện sức khỏe của cô và giúp cô thay đổi được thái độ đối với cuộc đời.

11
TÍNH DO DỰ

Teresa là một phụ nữ yếu ớt, ẻo lả có giọng nói nhẹ như hơi thở. Cô do dự rất lâu trước khi quyết định đến tham dự buổi diễn thuyết, do đó cô đến trễ nửa giờ. Cô cho biết mỗi khi phải quyết định một điều gì thì cô thấy vô cùng khổ sở. Cô nói:

- Thưa bà, tôi cứ cân nhắc mãi về việc "nên" hay "không" nên đi. Có lúc tôi muốn đi, lúc lại không muốn đi. Phân vân một hồi thì tôi lại có những ý nghĩ khác như nếu đi thì tôi sẽ phải nhờ chồng tôi đón mấy đứa con ở trường, nhờ anh nấu cơm, lo việc nhà. Chuyện gì sẽ xảy ra khi anh ấy và mấy đứa con ở nhà? Ai sẽ lo lắng cho mấy đứa nhỏ? v.v. Trí óc tôi cứ do dự giữa những sự việc này mà không thể quyết định gì được. Tôi đã đi khám bác sĩ chuyên môn về tâm thần nhưng vẫn không hết. Theo bà thì có cách luyện tinh thần nào giúp cho tôi không?

- Dĩ nhiên là có nhiều cách, nhưng trước hết cô cần hiểu rõ hai điều sau: Thứ nhất, có lẽ cô là một người thích sự hoàn hảo, tuyệt đối. Thứ hai, cô cần biết rằng lòng hăng say tìm kiếm sự hoàn hảo là một điều vô ích vì sự tuyệt đối không thể có ở cõi đời tương đối này được. Cô cần suy ngẫm thật kỹ và chấp nhận hai điều này. Mỗi khi cô phải quyết định điều gì, cô hãy thực hành một phương pháp giản dị như sau:

Việc đầu tiên cô hãy làm là tự nhủ rằng mình sẽ không đi đến một quyết định gì trong vòng 24 giờ đồng hồ. Sau đó cô lấy hai tờ giấy, một tờ ghi chữ "Thuận" và tờ kia ghi chữ "Chống". Bắt đầu từ lúc đó, cô hãy viết tất cả những điều thuận lợi hay không thuận lợi vào hai tờ giấy kia. Cô phải ghi chép tất cả những ý nghĩ dù chỉ thoáng qua trong đầu óc của cô lên giấy, viết xong thì cô cất tờ giấy và quên nó đi. Trước khi đi ngủ, cô hãy tập hít thở đều đặn cho thân thể thoải mái, trí óc lặng yên rồi bắt đầu ôn lại những

điều đã viết trên giấy, nhưng nên nhớ là cô sẽ không quyết định gì cả mà chỉ ôn lại các tư tưởng đã viết vào tâm trí thôi. Sau đó cô hãy lên giường và ngủ một giấc ngon lành, tuyệt đối không suy nghĩ gì về điều đó nữa. Sáng hôm sau cô sẽ cảm thấy trong lòng mình ngả về một hướng đặc biệt nào đó. Hãy chấp nhận bất cứ sự thỏa hiệp nào mà nó đưa ra. Khi trí óc cô nổi lên ý nghĩ nghi ngờ và do dự thì cô hãy tự nhủ rằng: "Sự thật không có giải pháp nào là hoàn hảo cả, tất cả mọi giải pháp đều là những thỏa hiệp giữa các mãnh lực trái ngược nhau mà thôi". Nếu suy nghĩ như vậy thì chẳng bao lâu đầu óc của cô sẽ lặng yên và cô sẽ đi đến những quyết định mà trước đó cô không thể làm được.

12
CĂN BỆNH CỦA TRÍ NÃO

Charlotte có vẻ ngoài trẻ đẹp dù bà đã ngoài năm mươi tuổi. Bà nói:

- Từ năm ngoái đến nay tôi mới già đúng tuổi, tóc tôi mới bạc đi như vậy chứ ngày trước ai cũng tưởng tôi chưa đến bốn mươi. Tất cả chỉ vì đứa con gái ngỗ nghịch mà tôi ra nông nỗi này. Thưa bà, tôi là người biết chăm lo sức khỏe cho mình, tôi đi bộ, tập thể dục và tham thiền đều đặn từ nhiều năm nay nhưng giờ đây con gái tôi đã cướp mất sự bình an nội tâm của tôi. Tôi làm đủ chuyện tốt cho nó mà nó chẳng biết ơn gì cả.

Tôi trả tiền cho nó vào một đại học nổi tiếng nhất thế giới mà nó lại bỏ ngang. Tôi dành dụm tiền cho vào quỹ tiết kiệm để nó tiêu dùng thì nó rút hết ra mua một chiếc xe hơi mới, tương lai của nó như vậy kể như hỏng rồi. Mới đây nó lại giao du với một đứa vô lại, chẳng học hành gì hết mà chỉ suốt ngày đàn đúm, lêu lổng. Điều này làm xáo trộn cuộc sống tinh thần và ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi. Tôi phải làm cách nào để bắt nó thay đổi, làm cho nó sáng mắt ra và để cho đầu óc tôi được yên?

- Theo ý tôi thì bà hãy tự giúp mình trước đã. Ưu tiên trước hết của bà là sự hiểu biết cho đúng. Giúp đỡ người khác, nhất là con cái của mình, là việc nên làm; nhưng bà cũng cần hiểu rằng khi chúng đã đến tuổi trưởng thành thì phương pháp hữu hiệu nhất là hướng dẫn cho chúng mà thôi. Bà không thể bắt buộc chúng làm những gì bà muốn được. Bà có thể giải thích cho con cái biết rằng bà đã lo lắng hoặc đã xử sự với những hoàn cảnh tương tự như thế nào khi bà còn ở tuổi đó. Bà cũng có thể vạch ra cho chúng biết hậu quả của những hành động như vậy sẽ đưa đến đâu. Sau khi đã làm hết sức mình thì bà cần biết cách phó thác, tin cậy vào bàn tay của Thượng Đế và dừng lại ở đó. Quan niệm phương Đông

cho rằng Thượng Đế là chân lý tuyệt đối, không hình thể, không danh tánh, nhưng đồng thời cũng là chân lý có hình thể là toàn thể vũ trụ và mọi vật trong vũ trụ. Khi chúng ta cố gắng điều động tấn kịch của Ngài theo ý chúng ta thì chúng ta sẽ bị thương tổn, và kẻ khác cũng vậy. Chúng ta cứ thích đưa ra những phán đoán xấu - tốt về người này người nọ, về mọi sự vật, mọi biến cố mà không nhìn thấy cái sức mạnh đang lèo lái tất cả mọi việc.

Câu chuyện ngụ ngôn sau đây đề cập đến điều ấy: Một người nhà quê nghèo chỉ có một con ngựa, những người hàng xóm bảo ông ta: "Ông nghèo quá, sao ông không bán con ngựa đó đi để lấy một số tiền có hơn không?". Ông này trả lời "Nhưng tôi thích con ngựa này, nó giúp tôi trong việc đồng áng và tôi không muốn bán nó". Một hôm con ngựa đi đâu mất. Mọi người trong xóm xúm lại bàn tán và thương xót cho ông. Họ nói "Tội nghiệp ông quá, có mỗi con ngựa mà nó lại chạy mất". Người dân quê kia trả lời: "Tôi không biết mình có đáng tội nghiệp hay không, điều tôi biết rõ là con ngựa đã đi đâu mất. Thế thôi". Ít hôm sau, con ngựa trở về dẫn theo một bầy ngựa rừng hai chục con. Những người hàng xóm xúm lại bàn tán: "Ông thật may mắn, tự nhiên lại có thêm hai chục con ngựa nữa". Người dân quê kia trả lời: "Tôi không biết là tôi may mắn như thế nào, tôi chỉ biết rõ hiện nay tôi có thêm hai chục con ngựa mà thôi". Hôm sau đứa con trai độc nhất của ông ta leo lên lưng một con ngựa rừng và bị nó hất ngã què chân. Những người hàng xóm lại xúm lại bàn tán một hồi và kết luận: "Thật là khổ, ông có mỗi một đứa con mà nay nó tàn phế rồi". Người dân quê thản nhiên: "Tôi không biết rằng tôi khổ hay không. Điều tôi biết rõ là con tôi đã tàn phế". Ít lâu sau có chiến tranh, nhà vua ra lệnh động viên tất cả trai tráng trong làng chỉ trừ những người bị tàn tật và dĩ nhiên con ông lão được miễn quân dịch.

Điểm đáng ghi nhận tại đây là sự phán xét rườm rà phí thì giờ của những người hàng xóm và tinh thần hiểu biết điềm đạm của ông lão nhà quê. Theo ý tôi, bà hãy tiếp tục tập thể dục và tham thiền đều đặn. Khi tham thiền, bà hãy nghĩ đến Thượng Đế, nghĩ đến cái sức mạnh vạn năng đang điều hành mọi vật này. Khi ý thức được sức mạnh của Thượng Đế, trong lòng bà sẽ phát sinh cảm giác quy phục, và rồi bà sẽ tìm lại niềm an lạc nội tâm từ sự quy phục này. Bà hãy đọc cuốn sách của thiền sư Tăng Xán, tổ thứ ba của phái Thiền. Ông nói: "Đạo lớn không khó khăn đối với những người không còn sự ưa thích. Khi không thương, không ghét thì mọi vật sẽ bộc lộ ra một cách rõ ràng, không giấu giếm. Chỉ một chút phân biệt là đã có sự chia cắt đất - trời. Nếu muốn nhìn ra được sự thật thì hãy không phò, không chống một điều gì. Đưa ra những gì mình thích và chống lại những gì mình không thích là

căn bệnh của trí não".

Nếu bà biết hành động như thiền sư Tăng Xán diễn tả thì không những cuộc đời của bà sẽ thay đổi mà cuộc đời của những người xung quanh bà cũng sẽ thay đổi theo. Theo ý tôi thì xác thân và linh hồn là tặng phẩm của Thượng Đế ban cho nhân loại nhưng trí não là bệnh của con người.

13

SỰ GANH TỴ

Virginia rất khổ sở vì sự ganh tỵ của mình, cô đã lập gia đình lần thứ ba. Hai cuộc hôn nhân trước đều đổ vỡ vì nguyên nhân bắt nguồn từ sự ganh tỵ của cô. Cô tâm sự với tôi:

- Thưa bà, tôi là người có tính hay ganh tỵ nhưng thay vì ganh tỵ với người ngoài, tôi lại ganh tỵ với chồng tôi. Tôi đã khó chịu về thời gian, về sự tự do, sự thành công của anh ấy. Tôi biết như vậy là không đúng nhưng vẫn không chừa được. Tôi rất thích triết lý phương Đông và muốn biết người phương Đông giải quyết vấn đề này như thế nào?

- Theo sự hiểu biết của tôi, rất ít người đàn bà phương Đông nào lại ganh tỵ với chồng họ về những vấn đề mà cô vừa trình bày. Tuy nhiên, tôi có thể giúp cô về những chìa khóa của phương Đông để thay đổi điều này.

Phương pháp thứ nhất là Raja Yoga, khoa học phát triển trí não, làm chủ tinh thần. Thánh Teresa d'Avila đã nhắc đến phương pháp này trong câu nói: "Nếu bạn tưởng tượng bạn có một đức tính nào đó là bạn đã có một nửa đức tính đó rồi". Vun bồi một đức tính trái ngược với tính xấu mà cô muốn bỏ là bí quyết của phương pháp này. Trong trường hợp của cô, cô cần trau dồi đức tính cao thượng, hào hiệp để nâng tâm thức của mình lên một bình diện cao hơn. Mỗi buổi sáng cô nên ngồi ở một nơi yên tĩnh, thở nhẹ, giữ cho thân thể thư giãn. Mỗi khi hít vào cô hãy tưởng tượng như mình đang hít vào một sự bình an, khi thở ra cô hãy nghĩ rằng mình đang thải ra những sự căng thẳng. Sau đó cô hãy lặp đi lặp lại trong trí óc câu thần chú: "OM, hào hiệp, OM, cao thượng". Cô hãy tập trung tư tưởng vào ý nghĩa của những chữ này, âm thanh của chữ "OM" có nhiều công dụng mầu nhiệm làm gia tăng cường độ của những ý nghĩa đi sau nó. Nếu tập đều đặn,

cô sẽ phát triển những đức tính như cao thượng, hào hiệp, và rồi cô sẽ loại bỏ được tính ganh tỵ.

Phương pháp thứ hai là Jhanna Yoga, con đường phát triển sự hiểu biết. Theo lối này, cô hãy suy gẫm, quán tưởng về chính bản thân của cô và những người chung quanh, không phải như những hình hài hay danh tánh khác nhau, mà tất cả đều là một phần của cái Toàn Thể, Duy Nhất, của cái Bất Khả Phân, Vô Giới Hạn, của một Tâm Thức Chung mở rộng như đại dương tràn đầy ánh sáng, thấm nhuần tất cả. Cô hãy coi những cảm xúc như thèm muốn, ganh tỵ là những gì đến từ bên ngoài con người cô. Cô hãy tập nhìn chúng dưới con mắt nhân chứng, quan sát chứ không đồng hóa. Khi cô đã nhận thức được Chân Ngã bên trong thì cô sẽ ý thức được Chân Ngã ở bên ngoài, khắp mọi nơi, trong muôn ngàn hình thức và danh tánh. Cái kinh nghiệm về trạng thái vô phân biệt này sẽ tự nó loại bỏ mọi cảm giác chia rẽ và phá tan sự ganh tỵ.

Phương pháp thứ ba là Bhakti Yoga, con đường sùng tín. Theo con đường này, cô hãy tập cảm nhận Thượng Đế trong tất cả mọi vật. Cô hãy đặt câu hỏi: "Tại sao tôi có thể ganh tỵ với một người khi người đó là một phần của Thượng Đế và chính Ngài đã nói và hành động xuyên qua người ấy? Cô hãy cầu nguyện rằng: Xin Thượng Đế hãy chấp nhận con, con xin dâng tất cả mọi cảm xúc dưới chân Ngài, con là con của Ngài và tất cả đều là của Ngài. Nếu thiết tha cầu nguyện, cô sẽ cảm nhận được một sự bình an sáng suốt, và từ đó cô sẽ thay đổi.

Hãy luyện tập bất cứ phương pháp nào thích hợp với cô một cách chăm chỉ, đều đặn rồi cô sẽ thấy tâm thức mình được nâng cao lên, mở rộng ra, và từ đó cô sẽ thoát khỏi tánh ganh tỵ. Cô sẽ tìm được sự bình an, hòa hợp trong đời sống.

14
SỐ NHIỀU

Nadine là một nhà báo nổi tiếng, làm việc cho một cơ quan truyền thông tại Hoa Kỳ. Cô cho biết:

- Thưa bà, tôi có một bài toán nan giải gọi là "Số nhiều", một căn bệnh mà tôi không biết phải giải quyết làm sao. Tôi xin vắn tắt như sau: Bất cứ làm việc gì tôi cũng phải làm với một số lượng thật nhiều. Trước khi viết về một đề tài nào tôi thường tra cứu thật nhiều tài liệu, đôi khi tôi có đến hàng trăm tài liệu tham khảo trước mặt, đa số chỉ nói đi nói lại về một vấn đề giống nhau. Trong tủ quần áo tôi có rất nhiều thứ, đa số đều là quần áo không mặc đến nhưng tôi không vứt đi mà vẫn tiếp tục mua sắm thêm nữa. Khi nấu cơm tôi có thói quen nấu thật nhiều, đủ cho ba người ăn mặc dù tôi chỉ ăn một mình và luôn luôn phải đổ đi những gì không dùng đến. Tóm lại, đối với tôi chuyện gì cũng phải "thật nhiều". Theo bà thì có cách nào giải quyết tình trạng này không?

- "Số nhiều" là một căn bệnh thời đại. Các đài phát thanh, truyền hình, báo chí, cơ sở thương mại, các tiệm buôn và ngay cả nền giáo dục thông thường cũng nhắc đi nhắc lại một điệp khúc "càng nhiều càng tốt". Sở hữu thật nhiều, giải trí thật nhiều, hoạt động thật nhiều, ăn uống thật nhiều. "Số nhiều" đã tạo thành một giá trị trong đầu óc chúng ta. Có nhiều là thành công, có ít là thất bại. Có nhiều là tốt, có ít là xấu. Nguyên nhân của sự "có nhiều" này phát sinh từ những cảm giác giả tạo về sự an toàn. Tuy nhiên, "có nhiều" không làm giảm đi sự bất an vì bất an là bản chất của đời sống, trong khi an ninh chỉ là sức chịu đựng những sự bất an này chứ không phải là sự không bất an. Đa số chúng ta đều biết vậy nhưng rất ít người hành động dựa trên sự hiểu biết này.

Theo ý tôi thì cách đối phó với căn bệnh này cũng giống như cách đối phó với mọi sự thay đổi mà thôi. Có lẽ điều cô mong muốn là

có một giá trị nào khác để sống, một giá trị có ý nghĩa hơn cái giá trị mà cô vẫn tin tưởng và theo đó cho đến nay. Sau hết có lẽ cô muốn thay đổi lối sống, thay đổi những thói quen để phù hợp với một cuộc sống xây dựng trên căn bản của nền tảng giá trị mới này. Tôi gọi cái căn bản này là "sự cần thiết tuyệt đối".

Sau đây là một phương pháp giản dị mà cô có thể áp dụng: Từ lâu cô thường suy nghĩ về cái gọi là "số nhiều" một cách vô ý thức. Hãy thay đổi nó bằng cách suy nghĩ và ý thức về cái gọi là "sự cần thiết tuyệt đối". Cách bắt đầu tốt nhất là áp dụng phương pháp này như cô vẫn áp dụng những quy tắc viết văn. Là một nhà báo, chắc hẳn cô quen thuộc với cuốn sách "The Element of Style" chỉ dẫn về cách hành văn của Strunk và White. Strunk đã viết như sau: "Viết làm sao để một câu văn không có chữ nào thừa, một đoạn văn không có câu nào thừa cũng như một hình vẽ không có nét nào dư và một cái máy không có bộ phận nào là không cần thiết". Trước khi làm bất kỳ điều gì, cô hãy tự hỏi mình "Điều đó có tuyệt đối cần thiết hay không?". Nếu nó không cần thiết thì cô nhất định sẽ không làm. Một nhà văn tôi quen cho biết ông không bao giờ sử dụng sách vở tham khảo nào cho bản thảo đầu tiên. Ông khởi sự "viết từ bên trong viết ra" bằng cách quán xét nội tâm với câu hỏi "Điều gì cần phải viết ra đây?". Chỉ khi nhận được sự hướng dẫn từ bên trong một cách đầy đủ ông mới đặt bút viết. Làm như thế ông đưa ra được cái thông điệp mà ông muốn trình bày trước khi thêm vào đó những chi tiết hay những tài liệu dẫn chứng khác. Khi bắt đầu viết mà sử dụng quá nhiều tài liệu tham khảo như cô thường làm thì dễ bị rối rắm, lạc đề, vì tài liệu tham khảo chỉ là những gì tô điểm, trang hoàng, phụ giúp cho đề tài chính mà thôi. Việc mua sắm quần áo cũng như vậy, nếu cô cứ đi từ tiệm này qua tiệm khác để xem có món gì mà cô cần - thay vì quyết định xem cô cần cái gì trước rồi mới đi mua sắm - thì chắc chắn cô sẽ mua nhiều hơn nhu cầu thực sự của mình. Việc ăn uống cũng thế, tất cả truyền thống tâm linh đều đề cao việc không phí phạm thức ăn. Cô hãy cố gắng nấu ăn vừa đủ để cung cấp cho thể xác phần nhu cầu thiết yếu để duy trì sự sống và làm việc mà thôi. Ăn nhiều có hại vì cơ thể không đủ sức loại bỏ những chất cặn bã, sẽ khiến cơ thể sinh bệnh. Việc ăn quá nhiều sẽ biến việc ăn uống vì dinh dưỡng xuống thành việc ăn để thỏa mãn cảm giác.

Tóm lại, để giải quyết căn bệnh "số nhiều" này, cô hãy tự hỏi xem điều cô định làm có tuyệt đối cần thiết hay không trước khi hành động. Chìa khóa để áp dụng phương pháp này vào đời sống là áp dụng một câu châm ngôn trong Thánh Kinh: "Nếu tin tưởng ra sao thì việc sẽ như vậy". Cô hãy tin và hình dung rằng mình đang

sống theo phương pháp này, ý thức từng hành động của mình trong nhà bếp, khi mua sắm quần áo, lúc nghiên cứu, khi nghỉ ngơi. Hãy suy ngẫm về sự tuyệt đối cần thiết này trong buổi sáng khi tâm hồn còn sáng suốt. Phương Đông có câu: "Bất cứ việc gì làm liên tiếp đều đặn trong vòng bốn mươi ngày sẽ trở thành một thói quen". Hãy cố gắng áp dụng điều này vào đời sống, và khi nó đã trở thành thói quen thì cô sẽ nhận ra một chân lý rằng: Sở hữu nhiều chỉ làm ta thêm rối trí, làm ta thêm vướng mắc, tạo ra thêm phiền não. Định luật cần thiết tuyệt đối này sẽ giúp cô đặt ra những tiêu chuẩn theo thứ tự ưu tiên một cách chính xác và giúp cô đạt đến cái Phẩm thay vì cái Lượng.

15

TRONG TINH THẦN THIỀN ĐỊNH

Elliot làm việc cho Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ nhiều năm tại Nhật Bản, anh vừa bị đổi đến một quốc gia ở Bắc Phi. Khi còn ở Nhật, Elliot từng học thiền trong một tu viện, nhưng anh chưa ý thức được tinh thần thiền trong cuộc sống hàng ngày. Anh nói:

- Thưa bà hiện nay tôi đang sống trong một hoàn cảnh hết sức khó chịu, nhiệt độ Bắc Phi lúc nào cũng nóng trên 100 độ F. Máy lạnh chạy suốt ngày đêm vẫn không làm giảm sự bực bội của tôi đối với thời tiết nơi đây và mỗi khi máy lạnh bị hư thì quả là một cực hình. Khi đi tắm thì nhiệt độ sa mạc đã làm nước trở nên nóng hổi khiến tôi có cảm tưởng như bị luộc. Đã thế cuộc sống thiếu văn minh còn đem lại nhiều bực mình khác, khi cần sử dụng điện thoại thì lúc xài được lúc không, đi đâu cũng ngửi thấy mùi hôi thối, thiếu vệ sinh, nhưng tệ hơn cả là nạn ruồi muỗi, mỗi lần tôi tham thiền là ruồi muỗi bu lại không thể tĩnh tâm được. Suốt ba tháng nay tôi không sao thiền được, tôi nghe nói rằng nếu không thiền đều đặn trong vòng bốn mươi ngày thì mất hết công phu. Điều này thực hư ra sao?

- Cũng có thể lắm, nếu anh không thực tập thiền đều đặn thì anh khó có thể trở lại thói quen này; nhưng vấn đề ở đây không phải như vậy. Vấn đề chính là thiền định không bao giờ bị ngăn trở trong môi trường thực tế. Thiền định có nghĩa là không phản ứng, trí óc luôn luôn điềm đạm, không đồng hóa với các cảm xúc như ưa, ghét, giận, hờn, khao khát, ác cảm, ảo ảnh, thích thú, v.v. Thiền định là một nghệ thuật sống chứ không phải sống một cách phong lưu sung túc. Có người đã hỏi Đức Phật: "Hạnh phúc chân thật là gì?". Ngài trả lời: "Sống điềm đạm trong mọi thăng trầm, thắng bại, được thua, vinh nhục vẫn mỉm cười". Bất cứ ai cũng

cảm thấy thoải mái khi cuộc đời trôi chảy êm đềm. Nhưng hoàn cảnh hoàn hảo đó không có sự gạn lọc, thử thách, không có đất màu cho sự nảy nở và phát triển nội tâm. Genne Turney, nhà vô địch quyền Anh, cho biết anh đoạt chức vô địch thế giới chỉ vì có sức chịu đựng. Anh đã luyện được sự chịu đựng bền bỉ, dẻo dai, chống lại mọi sự tấn công từ bên ngoài. Tiểu sử của những bậc hiền triết phương Đông đều đề cập đến việc làm chủ thể xác một cách khắt khe. Để vượt lên sự chống đối của xác thân, mỗi ngày Swami Sivananda thường ngâm mình dưới dòng nước lạnh của sông Ganges từ 3 giờ sáng, nước ngập đến cổ và ngài vẫn thản nhiên trì tụng những bài thần chú. Mấy người phương Tây nào có thể tập luyện khổ hạnh như thế? Sức chịu đựng của chúng ta kém xa người phương Đông có phải không? Nhưng đó không phải lỗi của chúng ta. Cuộc sống văn minh vật chất đã làm cho chúng ta trở nên lười biếng, quên mất sự chịu đựng, không biết kiềm chế xác thân như những dân tộc khác. Có lẽ đó là lý do mà những dân tộc thường gọi là "thiếu văn minh" lại có một cuộc sống thoải mái, thư giãn hơn chúng ta rất nhiều.

Phải chăng vì sự chịu đựng của họ với hoàn cảnh bên ngoài rất cao nên thần kinh của họ ít căng thẳng trước những biến chuyển tất nhiên của đời sống. Để tiến bộ trên đường tâm linh, chúng ta cần phải tin cậy vào sự minh triết sáng suốt của đấng cao cả trong vũ trụ đã đặt chúng ta vào môi trường chúng ta đang sống hiện nay. Tất cả mọi nơi chốn đều có những mục đích, đều có những điều mà chúng ta phải học hỏi. Anh cần vượt lên mọi sự bực bội, chống đối trong trí óc, sẵn sàng chấp nhận mọi thử thách và cố gắng tham thiền, suy ngẫm trở lại. Trong thiền định, người ta không quan tâm đến những sự kích động mà chỉ để ý đến các phản ứng của mình trước những kích động đó. Cứ làm như thế, rồi anh sẽ hiểu chúng là gì. Anh hãy trở lại với việc thực tập thiền định và suy ngẫm về một câu nói sau đây: "Giá trị của một con người không phải ở chỗ anh ta có cái gì, mà ở chỗ anh ta làm được những gì khi không có gì cả".

16
TƯ TƯỞNG VÀ HÀNH ĐỘNG

Isabel là nhân viên phục vụ trong một nhà hàng, công việc bận rộn và nhiều áp lực khiến cô muốn tìm sự an tĩnh qua việc thực hành thiền định. Nhưng vì đã quá quen sống phóng túng trong nhiều năm, cô không thể dậy sớm để tham thiền đều đặn được. Cô nói:

- Thưa bà, nỗi khó khăn lớn nhất của tôi là tuân theo kỷ luật. Tôi là người sống bừa bãi không có kỷ luật gì hết, nhất là trong việc ăn và ngủ. Tôi đã tham dự các lớp huấn luyện, đọc sách "Học làm người", đi chữa ở các bác sĩ tâm thần nhưng chẳng kết quả gì, chứng nào vẫn tật nấy. Tôi đến đây để xem bà có phương pháp nào thay đổi được cuộc đời vô kỷ luật của tôi hay không?

- Thánh Teresa d'Avilla đã nói: "Nếu muốn có một đức tính nào, hãy tưởng tượng mình có đức tính đó và như vậy thì đã đi một nửa con đường rồi". Hãy hình dung chính mình là người đã có những đức tính mình muốn một cách hứng thú, và rồi cách cư xử của ta sẽ dần dần thay đổi để thích hợp với những đức tính đó. Bao lâu nay cô vẫn tự nhủ: "Tôi là người vô kỷ luật, tôi chẳng tuân theo kỷ luật gì cả..." do đó hành động của cô đã phản ảnh đúng tâm trạng vô kỷ luật này. Phải chăng khi đồng hồ báo thức reo lúc 5 giờ sáng, tiềm thức của cô lặp đi lặp lại một điệp khúc quen thuộc rằng: "Tôi không có kỷ luật, tôi không có kỷ luật", và rồi trí óc của cô đã sai khiến cái tay của cô tắt đồng hồ báo thức đi để ngủ thêm ít lâu nữa. Điều này có khác chi một cái mẫu mà người thợ may dùng để may quần áo. Mẫu thế nào thì bộ quần áo sẽ như thế. Trong cuốn "Psychocybernetics", giáo sư Maxwell Waltz đã viết: "Cách xử sự của một người không bao giờ trái ngược với hình ảnh của chính đương sự". Vì cô thích đọc những loại sách "Học làm người", để tôi giới thiệu cuốn "Power of Affirmation" của đạo sư Subramuniya, nhà xuất bản Himalayan Acadamy tại Hawaii.

Trong cuốn này tác giả đã dạy chúng ta cách phá bỏ những thói quen trong trí óc để bước vào một địa hạt khác. Ông viết: "Nếu một người cảm thấy mình không thể làm được thì người đó sẽ không bao giờ làm được việc đó". Phương pháp thực hiện là thay đổi tư tưởng, thay đổi suy nghĩ bằng tất cả sức mạnh bản thân, sao cho toàn thân, từ đầu óc xuống đến các lỗ chân lông đều toát ra một ý nghĩ duy nhất là "Tôi có thể làm được". Tác giả đề nghị mỗi ngày nên lặp đi lặp lại hàng trăm lần câu: "Tôi có thể và tôi sẽ làm được chuyện đó" thì người ta sẽ thay đổi được. Bây giờ chúng ta hãy áp dụng phương pháp này vào trường hợp của cô. Thay vì giữ ý nghĩ: "Tôi không có kỷ luật" trong tâm tư tưởng, cô cần đổi nó thành: "Tôi có kỷ luật, tôi là người rất kỷ luật". Không những giữ trong tâm như vậy mà cô còn phải lặp đi lặp lại mỗi khi có dịp như một câu thần chú. Sau nữa, khi trí óc của cô ở tình trạng nhạy cảm như lúc trước khi ngủ thì cô hãy hình dung trong trí óc về hành động mà cô muốn thực hiện. Muốn dậy sớm ư? Cô hãy hình dung mình sẽ dậy đúng 5 giờ sáng và thực hành thiền định đều đặn trong suốt một giờ liền. Nếu trước khi đi ngủ cô cứ nghĩ về tư tưởng này thì cô sẽ hành động như vậy.

Bây giờ qua đến việc ăn uống, nếu cô nghĩ mình có thói quen ăn bừa bãi bất cứ thứ gì và bất cứ lúc nào thì cô sẽ làm như vậy. Để thay đổi, cô phải hình dung chính cô là người mà cô muốn trở thành. Hãy nghĩ rằng cô là người ăn uống rất kỷ luật, ăn đúng giờ giấc và chỉ ăn những thức ăn do cô định trước, không hơn không kém. Hãy hình dung cô chỉ mặc những quần áo do chính cô chọn lựa. Ăn uống ngủ nghỉ vào những giờ giấc nhất định do cô định đoạt. Cứ như thế, cô sẽ kiểm soát được đời sống của chính cô. Phương pháp giản dị này còn giúp cô thay đổi các thói quen vô ý thức từ trước, tạo dựng đức hạnh và biến đổi cuộc đời.

- Nhưng phần lớn con người sẽ trở lại các thói quen cũ vì bao giờ thói cũ cũng mạnh hơn cái mới. Làm sao ta có thể vượt qua trở ngại này?

- Vì cô thích đọc sách, tôi giới thiệu thêm cuốn "The Mental Equivalent" của Emmet Fox. Trong cuốn này tác giả đã đưa ra ba chìa khóa để khắc phục trở ngại như sau: Rõ ràng, Thường xuyên và Mạnh mẽ. Rõ ràng là đặt mục tiêu thật rõ rệt trong trí, Thường xuyên là luôn luôn nuôi dưỡng trong trí cái hình ảnh mới này. Khi thói quen cũ bắt đầu hoạt động trở lại thì lập tức thay thế nó bằng một hình ảnh mới vào đó. Mạnh mẽ là làm sao nuôi dưỡng cái hình ảnh mới này một cách sâu xa, mạnh mẽ. Làm sao để nó không những là một quan niệm trong trí óc, mà từ trái tim đến mỗi tế bào trong cơ thể cô đều cảm thấy như vậy. Kinh Thánh đã

dạy: “Anh muốn thế nào thì sẽ được như thế”. Kinh không hề nói rằng mong thế nào thì sẽ vậy vì sự mong mỏi thì hời hợt, yếu đuối, nông cạn, trong khi sự ham muốn thì mạnh mẽ hơn nhiều.

Lòng tin là một thứ quyền lực, và sức mạnh của tư tưởng có thể thay đổi được nhiều việc. Khi thay đổi tư tưởng, người ta sẽ thay đổi hành động vì chúng ta nghĩ thế nào thì sẽ hành động như thế.

17
GIẢI THOÁT

Donald là một sinh viên còn trẻ có giọng nói nhỏ nhẹ và lễ phép, anh đang cố gắng tìm hiểu về ý nghĩa cuộc sống qua thiền định và đọc sách vở về tâm linh. Anh nói:

- Thưa bà, nếu chỉ một kinh nghiệm tâm linh nhỏ có thể thay đổi hẳn cuộc đời một người thì sự giác ngộ đạt đến tâm thức vũ trụ chắc chắn phải tuyệt vời lắm. Một việc tốt đẹp như thế tại sao có ít người làm quá?

- Không đâu, tôi nghĩ rằng tất cả mọi người đều muốn tìm sự giải thoát. Mọi sinh vật đều muốn tự do, hạnh phúc và sống mãi, nhưng đa số người ta đều tìm kiếm những sự này qua việc ăn uống, tình dục, tiền bạc, thành công, của cải, danh vọng hay giải trí. Vấn đề không phải là người ta không muốn tìm sự giải thoát, nhưng người ta đã tìm nó sai chỗ. Điều này có thể diễn tả qua câu chuyện ngụ ngôn sau:

"Có một thiếu nữ kia cứ cắm cúi lục lọi trong vựa lúa trước nhà cho đến khi một người qua đường thấy vậy hỏi:

- Cô kiếm gì mà lục lọi trong vựa lúa vậy?

- Tôi tìm một cây kim khâu.

- Cô đánh rớt nó trong vựa lúa ư?

- Không, tôi đánh rớt nó ở trong nhà.

- Ủa! Cô đánh rớt nó ở trong nhà thì tại sao cô lại tìm nó ở ngoài vựa lúa?

- Tại vì trong đó tối quá tôi khó tìm, ở ngoài này sáng hơn."

Câu chuyện trên cho chúng ta thấy rằng tất cả những gì chúng ta muốn tìm đều có sẵn trong nội tâm chúng ta cả, nhưng thay vì quay vào bên trong thì chúng ta lại cứ xoay ra bên ngoài tìm kiếm rồi than là không thấy. Chúa Jesus đã dạy rõ rằng: "Thiên đường ở nội tâm". Cái ánh sáng cao cả bao la thấm nhuần tất cả lúc nào cũng chiếu soi nhưng vì bị lớp mây vô minh che lấp, khi mây tan hết thì ánh sáng lại hiện ra. Kinh điển Phật giáo cũng đề cập đến việc một người có viên ngọc cất trong tay áo nhưng không biết dùng mà cứ sống một cuộc đời nghèo đói lam lũ, ăn xin, cho đến khi tỉnh ngộ biết rằng mình vốn là người giàu có, có ngọc trong tay áo chứ không phải một người nghèo kém.

18
CHỐNG ĐỐI VÀ THỬ THÁCH

Sau cuộc ly dị, Laura sống một mình trong căn nhà nhỏ tại ngoại ô Los Angeles. Bà tìm được sự thoải mái qua việc thực hành thiền định và đọc sách vở về tâm linh, nhưng cuộc sống của bà lại bị xáo trộn bởi một biến cố khác. Bà cho biết:

- Mẹ tôi vừa dọn đến viện dưỡng lão gần nơi tôi ở, trước đây bà sống với em trai tôi ở San Francisco nhưng vì nó bị sở thuyên chuyển đi ngoại quốc nên bà dọn về đây để được ở gần con gái. Bà cần có người lo cho bà nhưng việc này đòi hỏi nhiều thời gian và công sức, trong khi tôi đang cố gắng xây dựng lại cuộc đời đổ vỡ của mình. Việc mẹ tôi xen vào đời tôi lúc này đã làm xáo trộn cuộc sống tạm thời thoải mái của tôi. Tôi rất khó chịu và bực bội về sự kiện "khác thường" này nhưng không biết phải làm gì?

- Chúng ta hãy nhìn vấn đề một cách khách quan hơn. Hoàn cảnh một bà mẹ sống ở viện dưỡng lão gần con gái không có gì là khác thường cả. Nhiều cha mẹ già còn sống chung nhà với con cháu và việc này còn gây xáo trộn cũng như đòi hỏi nhiều thời gian công sức hơn nữa. Điều làm bà bực mình không phải vì hoàn cảnh mà vì sự chống đối phát xuất từ chính bà. Biết đâu hoàn cảnh mẹ bà dọn về ở gần bà đã đáp ứng đúng nhu cầu của bà lúc này? Nhu cầu này hiện nay có thể chưa rõ rệt nhưng nó vẫn có. Hãy thay đổi lối nhìn của bà, thay vì nhìn nó như một hoàn cảnh không thể chịu nổi thì hãy coi đó như một thử thách, dùng nó làm tấm gương soi vào nội tâm của bà. Hãy quán xét trong tấm gương đó cái nguyên nhân ẩn giấu sự chống đối của bà và tìm cách giải quyết nó. Nếu không có cơ hội như thế này thì bà sẽ không nhìn được nơi bà vốn vẫn có sự chống đối và rất có thể là bà sẽ phải trải qua một sự đau khổ giống như vậy trong tương lai. Muốn vượt qua bất kỳ thử thách nào, chúng ta cũng cần giáp mặt với nó và trải nghiệm nó. Đức Phật nói rằng: "Tất cả mọi sự đau khổ đều do sự chống đối".

Thay vì nói rằng: “Đây là nỗi khổ vô cùng tận”, thì hãy lặp đi lặp lại rằng: “Đây là một cơ hội vàng giúp tôi nhìn sâu vào nội tâm để hiểu biết thêm về chính tôi và xóa bỏ những rắc rối phiền muộn nằm sâu trong tâm khảm; giúp tôi có cơ hội đền đáp công ơn mẹ tôi đã phải dẹp bỏ những điều bà thích trong quá khứ để nuôi nấng, dạy dỗ cho tôi nên người; và để xóa bỏ những tình cảm không đẹp trong mối quan hệ mẹ con để lúc từ giã cõi đời, bà sẽ không buồn phiền vì tôi, và tôi cũng không ân hận hay mang mặc cảm tội lỗi suốt đời. Các nhà hiền triết phương Đông đã dạy: “Khi không chống đối và biết chấp nhận thì mọi sự đau khổ đều chấm dứt”.

19
LÀM CHỦ TÌNH DỤC

Greg từng là giáo viên trường tiểu học trước khi đổi qua nghề lái xe tải. Khi làm thầy giáo anh không có nhiều thời giờ và tiền bạc nhưng từ ngày lái xe vận tải thì anh kiếm được rất nhiều tiền và có nhiều thời gian hơn cho bản thân. Là người có đời sống nội tâm phong phú, anh thường suy nghĩ về chân lý ngay trong khi lái xe mà không sợ bị ai quấy rầy. Anh nói:

- Tôi có một vị thầy, người đã đạt đến sự tuyệt đỉnh của tiềm năng con người. Thầy tôi lúc nào cũng vui vẻ tươi cười trong mọi hoàn cảnh. Ngài ban rải tình thương yêu và sự sáng suốt khắp nơi. Hàng năm tôi vẫn ghé thăm ngài để học hỏi thêm về triết lý phương Đông. Lần chót ngài đã đề cập đến vấn đề tình dục và nói rằng nếu không biết làm chủ tình dục thì sự tiến bộ về tâm linh của chúng ta sẽ bị giới hạn. Thầy tôi không giải thích lý do tại sao nên tôi hết sức bối rối và thắc mắc. Tôi thích cảm giác bình an mỗi khi tham thiền, tôi muốn đi càng xa càng tốt trên con đường tâm linh, nhưng tôi cũng là một người bình thường, có những rung động và cảm xúc như tất cả con người trên trái đất này. Tôi có rất nhiều bạn gái, nghề lái xe vận tải khiến tôi có cơ hội làm quen với phụ nữ khắp mọi nơi, gần như thành phố nào trên lộ trình đi qua tôi cũng đều có bạn gái và tôi đã tận tình viếng thăm những địa chỉ này. Khi còn độc thân, không bị ràng buộc, thật khó có thể bỏ qua những cơ hội về tình dục này. Nỗi khó khăn hiện nay của tôi là làm sao dung hòa được những điều tôi làm và lời khuyên của thầy tôi?

- Sức mạnh của tình dục chứa đựng một mãnh lực huyền bí mà rất ít người biết đến. Khi sức mạnh của nó không phát lộ ra ngoài thì nó biến đổi thành tinh chất "Ojas", một yếu tố cần thiết để đạt đến tâm thức đại đồng. Chính Ojas sinh ra khí lực, sức mạnh và sự hấp dẫn, không những để đạt đến các trạng thái cao thượng của

con người mà còn để thành công trong nhiều lĩnh vực, đặc biệt nhất là lĩnh vực sáng tạo.

- Xin bà giải thích rõ hơn vì tôi không hiểu biết nhiều về những khái niệm lạ lùng này.

- Để tôi lấy một thí dụ cho anh dễ hiểu: Nếu anh có 100 đồng trong ngân hàng, anh dự định sẽ trích một phần trong đó ra để học một nghề mới. Anh không biết sẽ phải trả học phí ra sao nhưng anh không muốn nghĩ đến điều đó vội. Ngày mai là sinh nhật của anh và anh muốn tổ chức một bữa tiệc lớn. Việc anh nghĩ đến trước mắt là đi chợ mua thật nhiều đồ ăn, kẹo bánh, thịt cá, rượu, v.v. Anh tiêu cho buổi tiệc mất 95 đồng và chỉ còn lại 5 đồng để trả học phí. Số tiền 5 đồng này chính là điều mà thầy anh đã nói đến. Người ta khó có thể tiến xa trên lãnh vực tâm linh nếu không biết kiểm soát tình dục. Sức mạnh của tình dục cũng giống như số tiền trong ngân hàng, nó đi theo hai khuynh hướng hoặc đi lên cao hoặc đi ra phía ngoài.

- Nhưng... thưa bà, tôi là một người đàn ông khỏe mạnh, có rất nhiều ham muốn về tình dục. Liệu có cách nào để tôi chia sẻ điều này ra cho thật quân bình không?

- Này anh bạn, khả năng tình dục không phải là những con số của một bài toán mà là một tặng phẩm. Bản chất tình dục cao độ là dấu hiệu của một sức mạnh phong phú về tinh thần, đa số những người có đời sống tâm linh cao, những người có nhiều khả năng sáng tạo đều là những người có bản chất tình dục rất mạnh. Sức mạnh của tình dục là chiếc thang có thể nâng chúng ta lên tâm thức vũ trụ, thành những nhân tài sáng tạo.

- Tôi đồng ý với bà trên phương diện này nhưng có gì sai quấy với việc bộc lộ khả năng tình dục lúc nó bị kích thích không?

- Các hiền triết phương Đông thường nói rằng tình dục tự do phóng túng có thể làm trí óc mất quân bình, gây ra các hậu quả tai hại.

- Hậu quả như thế nào? Xin bà giải thích rõ hơn về sự liên quan giữa trạng thái mất quân bình và sự phóng túng về tình dục?

- Các giáo lý bí truyền phương Đông dạy rằng khi chúng ta quan hệ tình dục với một người nào thì không những chúng ta thu nạp vào người chúng ta sức mạnh tình dục của họ mà còn cả mức độ tâm thức của người ấy nữa. Sự chung chạ bừa bãi làm chúng ta tiêm nhiễm nhiều mức độ tâm thức khác nhau, đôi khi trái

nghịch nhau là đẳng khác. Điều này dĩ nhiên làm xáo trộn tâm thức của chúng ta, gây trở ngại cho việc làm chủ tư tưởng, cản trở những trạng thái tâm thức thanh cao.

- Nói như vậy thì có cách nào làm chủ được sự kích thích của tình dục không?

- Có ba phương pháp giản dị mà ông có thể áp dụng, nói theo danh từ Toán học là Thay thế (Substitution), Trừ (Subtraction) và Cộng (Addition). Hãy lấy một thí dụ cho việc Thay thế: Nếu ông lái xe đi ngang qua một thành phố có một cô bạn gái xinh đẹp trú ngụ, anh hình dung cô ta trong trí óc và liền có ngay một sự ham muốn về tình dục. Đạo sư Sri Goenka nói rằng sự bộc lộ hay đè nén những cảm giác này đều có hại, ngài dạy rằng mỗi khi anh cảm thấy có sự thèm khát nổi lên thì anh cần quan sát cái cảm giác này xem nó từ đâu đến? Biến chuyển ra sao? Khi anh đã quan sát nó thì sự ham muốn sẽ mất đi uy lực đối với anh. Sri Aurobindo đã dạy các đệ tử: "Mỗi khi các kích thích về tình dục nổi lên thì các con hãy quan sát xem nó là cái gì? Một chuyển động của tâm thức? Một biến đổi của bản chất thấp kém? Hãy quan sát nhưng đừng chống cự với nó vì nếu chống cự nó sẽ thắng. Thay vì chống cự thì các con hãy lui khỏi nó, tự tách mình ra khỏi nó và ngắm nhìn nó, coi nó không phải là mình mà chỉ là những mãnh lực từ bên ngoài con người thật của mình đang tạo áp lực vào mình mà thôi. Các con không cần phải chống chọi lại chúng mà chỉ từ chối sự lừa bịp của chúng. Hãy quan sát với một tâm thức nhân chứng thì các con sẽ ngạc nhiên mà thấy rằng sự kích thích đó sẽ tan biến đi rất mau và sức mạnh của tình dục mạnh mẽ đang phát triển sẽ được thăng hoa, biến đổi thành những năng lực mạnh mẽ khác".

- Nhưng còn việc Trừ đi (Substraction) thì thế nào?

- Muốn làm chủ bất cứ hành động nào, chúng ta đều cần biết nguyên nhân của nó và dẹp bỏ cái nguyên nhân đó. Giáo lý Veda có nói đến ba "Gunas" hay là ba đặc tính điều khiển mọi sinh vật trên trái đất: Tamas, Rajas và Sattwa. Tamas là đặc tính Tĩnh hay tiêu cực, tượng trưng bởi đen tối hay vô hình. Rajas là hiếu động hay các cảm xúc nhất thời và Sattwa là đặc tính điều hòa hay quân bình. Sri Aurobindo dạy các đệ tử rằng khi các yếu tố Tiêu cực (Tamas) chiếm ưu thế trong thể xác thì chúng ta thấy mệt mỏi, lười biếng và chỉ muốn ngủ. Khi yếu tố Xúc cảm hay Động (Rajas) chiếm ưu thế thì chúng ta thấy linh hoạt, hiếu động và sôi nổi. Những yếu tố này được thu nạp vào cơ thể của chúng ta qua dinh dưỡng. Các thực phẩm có tính chất Tiêu cực hay Tĩnh (Tamas) là thịt, cá, trứng tạo ra sự nặng nề trong thể xác khiến

chúng ta trở nên u mê, chỉ chú ý đến các thúc giục của hạ thể. Các thức ăn có tính chất Xúc cảm hay Động (Rajas) như hành, tỏi, các chất nóng sẽ kích động các cảm xúc và tình dục. Các đạo sư phương Đông khuyên đệ tử phải kiêng cữ các thức ăn có tính chất Tĩnh hoặc kích thích này. Để có thể trải nghiệm được sự an tĩnh khi ngồi yên bất động và mở rộng tâm hồn cho ánh sáng trí tuệ tràn vào, người ta cần ăn các thức ăn có tính chất điều hòa để chúng chuyển vận các tư tưởng thanh cao. Các thức ăn này là rau trái, ngũ cốc.

- Phải chăng chỉ có kinh Veda dạy như vậy?

- Không, hầu như truyền thống thần bí nào cũng đều dạy rằng thức ăn đóng một vai trò chính trong sự chi phối của tình dục. Trong cuốn "Philokalia", thánh Neilos viết rằng sự ham muốn tình dục liên quan mật thiết đến những gì chúng ta ăn, và vị trí gần nhau của cái bụng và cơ quan sinh dục minh chứng cho sự liên lạc mật thiết giữa thức ăn và tình dục. Các vị thánh của Thiên Chúa giáo thường chỉ sống bằng trái cây và ngũ cốc. Các ngài dạy rằng chúng ta chỉ cần cố gắng đôi chút để lo cho nhu cầu thân xác thôi, thánh Maximos nói rằng con quỷ bất tịnh rất mạnh và nó luôn luôn tấn công những người lơ là trong việc giữ giới chay tịnh.

- Nhưng những người theo Thiên Chúa giáo còn giữ những điều này không?

- Đa số các nhà tu hành vẫn giữ vậy, các dòng tu khổ hạnh như Trappist theo luật thánh Benedic đều tuân giữ việc ăn uống giản dị. Khi người ta hỏi thánh Benedic: "Người Thiên Chúa giáo không nên ăn những thức ăn nào?" thì ngài đã trả lời ngay: "Những thức ăn có thể chạy ra khỏi bàn ăn thì bạn chớ nên ăn".

- Còn những tu sĩ Phật giáo thì sao?

- Phần lớn tu sĩ Phật giáo đều giữ giới chay tịnh, đa số chỉ ăn các thực phẩm từ rau trái thôi. Ngoài việc giữ giới không sát sinh, các tu sĩ này biết rằng thịt và các gia vị kích thích thể trí và nếu muốn kiểm soát cái trí qua việc thực hành thiền định thì người ta phải kiêng những thức ăn này. Tuy nhiên cho đến nay chúng ta chỉ nói đến việc kiêng cử ăn uống mà thôi, nếu hiểu một cách đúng đắn thì đó chỉ là một trong năm giác quan của con người. Ngoài việc giữ gìn ăn uống, một người đi trên đường đạo còn phải biết giữ gìn, kiểm soát các giác quan khác nữa như sự trừ bỏ những sự kích thích của mắt, tai, mũi, cảm xúc da thịt. Điều này có nghĩa là tránh những phim ảnh, sách vở khêu gợi tình dục hoặc gần gũi

với những người có thể khêu gợi ham muốn tình dục nơi chúng ta.

- Còn việc Cộng vào (Addition) thì như thế nào?

- Điều này ngụ ý khuyên chúng ta nên thực tập các đức hạnh để thanh lọc tâm trí như việc tụng kinh, trì chú, thực hành các phương pháp Yoga, tham thiền, quán tưởng.

- Tôi rất thích sự thiết yếu của các phương pháp này vì tôi biết Yoga và thiền định đã giúp ích cho tôi như thế nào. Tôi cũng thích cái phương pháp nói về một chứng nhân đáp ứng sự kích thích tình dục qua việc quán xét, theo dõi các trạng thái của tâm. Tôi cũng đồng ý với bà về việc phải cẩn thận khi ăn uống, kiêng cữ các thức ăn có tính chất Tĩnh và kích thích, nhưng việc tuân giữ các cảm giác khác như mắt, tai, mũi, xúc giác thì quả là rất khó khăn cho con người.

- Con người thông minh hơn loài vật nên dĩ nhiên họ có những thử thách lớn lao hơn. Hãy nhìn vào con thiêu thân, nó bị sức hấp dẫn của ngọn đèn mà lao vào lửa và chết thiêu. Hãy nhìn những con cá tham mồi mà mắc phải lưỡi câu. Mùi thơm của hoa làm con ong quên cả giờ giấc, đêm xuống cánh hoa cụp lại giam giữ làm con ong mắc kẹt. Những người săn hươu phương Đông mướn người thổi sáo làm cho hươu nai mê mẩn, chạy tìm tiếng sáo và sa lưới, chết vì âm thanh. Những người săn voi đào một hố sâu và đặt một con voi cái trong đó, voi đực muốn gần con cái, chạy lại sa hầm và bị bắt. Mọi sinh vật đều chết vì một giác quan nhưng con người có đến năm giác quan cùng hoạt động một lúc nên dĩ nhiên việc làm chủ sẽ khó hơn gấp năm lần, nhưng con người có điều kiện cần thiết cho sự thành tựu tinh thần vì họ có ý chí và lòng ham muốn mạnh mẽ. Anh muốn đi xa hơn trên con đường tâm linh và ý chí của anh có thể khiến điều này trở thành sự thật. Sự thành thật với chính mình, hiểu biết chính mình là chìa khóa đưa anh tiến đến điều anh muốn. Giống như thí dụ mà tôi đã kể ở trên, cái chìa khóa này sẽ tác động vào tinh thần của anh vào ngày sinh nhật sắp tới của anh. Khi cái ý nghĩ về tiệc tùng nảy ra trong trí của anh thì thay vì chạy liền đến chợ để mua rượu và đồ ăn thì có lẽ anh sẽ nghĩ đến những ưu tiên của anh trước. Anh sẽ tự hỏi mình: Ta sẽ làm gì? Mua rượu hay để dành tiền cho khóa học sắp tới?

20
LÒNG KIÊU HÃNH

Pete là giáo sư đại học chuyên nghiên cứu triết lý Vệ Đà. Ông và vợ đã thực tập Yoga đều đặn trong nhiều năm và cố gắng tâm linh hóa cuộc sống hằng ngày. Pete vừa cho xuất bản cuốn sách biên khảo đầu tay, ông nói:

- Thưa bà, đối với tôi bản ngã là cả một vấn đề, dù không muốn nuôi dưỡng nó nhưng nó cứ gây khó khăn cho tôi hoài. Tôi vừa hoàn tất cuốn sách biên khảo công phu sau 3 năm trời nghiên cứu, mọi người đều cho rằng đó là một tuyệt tác và tôi có quyền hãnh diện về nó. Vì biết sự hãnh diện chỉ làm gia tăng bản ngã nên tôi tự nhủ rằng mình không nên đi vào con đường kiêu hãnh viển vông này, nhưng vợ tôi lại nói rằng: "Một sự kiêu hãnh chân chính vốn không thuộc về bản ngã". Nói một cách khác, tôi có quyền hãnh diện về việc làm của tôi. Hiện nay tôi đang lúng túng về vấn đề này. Theo bà thì điều này như thế nào?

- "Một sự kiêu hãnh chân chính" tự nó đã là một mâu thuẫn, làm sao lại có thể kiêu hãnh một cách chân chính được?

- Tại sao lại không?

- Từ "kiêu hãnh" ngụ ý có một tác nhân hành động độc lập có phải không? Vậy tác nhân đó là ai?

- Là tôi, là Pete.

- Là người chuyên nghiên cứu về triết lý Vệ Đà thì theo ông, cái gì gọi là Pete?

- Theo tinh thần Vệ Đà thì Pete gồm có một thể xác và trí não hằng thay đổi. Thân xác của Pete gồm có năm yếu tố chính được cấu tạo

bởi các "Gunas" hay các nguyên chất của vũ trụ là Tamas, Rajas và Sattwa (Tĩnh, Động, Quân bình). Các Gunas xuất phát từ năng lực của Brahma, Thực tại Vô Ngã, Vô Danh và Vô Hình.

- Nếu vậy thì cái gọi là Pete ở đâu?

- Tôi không biết... hắn vừa biến mất.

- Ông hãy suy ngẫm thật kỹ đi, cái gì vừa biến mất vậy?

- Cái phóng ảnh của trí óc cho thấy Pete là một tác nhân hành động độc lập nhưng nay suy ngẫm lại thì tôi thấy vốn chẳng có một thực thể riêng biệt nào gọi là Pete cả, nhưng khi vướng mắc vào những hư ảo trong dòng đời thì cái gọi là Pete lại trở lại. Tại sao lại như vậy?

- Tại sao lại như vậy ư? Phải chăng vì chúng ta chỉ tham thiền về chân lý có một giờ trong ngày còn lại 23 giờ kia thì chúng ta vẫn nuôi dưỡng cái ảo ảnh về một thực thể riêng rẽ, về một tác nhân độc lập.

- Thưa bà lúc gần đây tôi thường cố gắng đem Thiền vào cuộc sống hàng ngày. Tôi tìm cách ngưng các hoạt động bình thường lại trong vài giây, vài phút để quan sát xác thân cũng như trí óc của tôi xem chúng hoạt động ra sao. Tôi thấy rằng Pete chỉ là những năng lực tinh khiết, là sự nhảy múa của năng lực này. Nói một cách khác, Brahma là người khiêu vũ còn tôi là sự nhảy múa của người. Nghĩ như vậy có đúng không? Nghĩ rằng tôi chỉ là một khối năng lực...

- Theo triết lý Vệ Đà thì nếu nghĩ "cái gọi là Pete" chỉ là những năng lực, là điệu múa, là hành động của Brahma, là đúng đấy.

- Tuy nhiên tôi vẫn cảm thấy có một cái gì trường tồn và tĩnh lặng bên trong tôi.

- Cái đó là tâm thức, nó chứng kiến Pete từ lúc hắn mới chập chững biết đi cho đến lúc hắn trở thành một giáo sư đại học, nó quan sát tất cả mọi sự.

- Nếu như thế thì ai đã viết ra cuốn sách hiện nay được mọi người ca ngợi và có tên Pete ở đó.

- "Trí Vũ Trụ" (Universal Mind) đã viết ra cuốn sách đó chứ không phải một tác nhân hành động cho một mục đích cá nhân. Trong cuốn "I am That" Sri Nisargadatta nói rằng Trí Vũ Trụ làm tất cả

mọi việc, nó sáng tạo và phá hủy hết thảy mọi vật và Đấng Cao Cả đặt sự đúng đắn vào bất cứ gì thể hiện ra. Ông diễn tả Đấng Cao Cả là sự bình an vô biên và tình thương vô tận.

- Xin trở lại với cuốn sách và sự kiêu hãnh của tôi. Tôi phải làm gì mỗi khi lòng kiêu hãnh nổi lên? Tôi phải áp dụng phương pháp gì? Cần câu hỏi nào để thức động tâm thức của tôi? Làm sao tôi có thể được soi sáng, kiểm soát cái lòng kiêu hãnh này?

- Có một câu nói hết sức sáng suốt dưới hình thức một câu hỏi có thể giúp ông trong trường hợp này. Đó là một câu trong cuốn "Gương Chúa Jesus" (Imitation of Christ) của Thomas A. Kepis trong chương "Sự phán xét bí mật của Chúa - Chúng ta không được kiêu hãnh vì đã làm việc tốt". Câu này như sau: "Liệu đất sét lại được tôn vinh hơn người đã sáng tạo ra nó hay sao?".

- Xin lỗi bà, tôi là một học giả chuyên về Vệ Đà, tôi muốn biết trong Kinh này có câu nói nào giống như vậy để áp dụng nhằm chống lại sự kiêu hãnh của bản ngã không?

- Được lắm, trước hết tôi muốn biết ông đã soạn bản thảo cuốn sách đó bằng phương tiện gì? Ông viết bằng bút, sử dụng máy chữ hay máy vi tính?

- Tôi luôn luôn sử dụng bút.

- Nếu vậy để tôi chia sẻ với ông một câu chuyện ngắn của một đạo sư phương Đông và một học giả người Âu. Học giả này vừa hoàn tất một cuốn bách khoa từ điển lớn, các bạn của ông xúm lại khen tặng rằng đó là một công trình lớn lao phi thường. Trong chuyến thăm Ấn Độ, vị học giả đã hỏi một đạo sư Vệ Đà rằng liệu ông ta có xứng đáng được hưởng những danh dự đó không thì vị đạo sư này nói như sau: "Khi anh viết xong cuốn sách, anh có thường cảm ơn cây bút mà anh đã dùng không?" - Đó cũng là câu hỏi của tôi đối với ông.

21
THƯỢNG ĐẾ DUY NHẤT

Vera xuất thân trong gia đình theo Thiên Chúa giáo nhưng cô không chịu đi dự thánh lễ cuối tuần. Cô nói:

- Tôi tin ở Chúa nhưng không tin các cha xứ. Thành phố tôi sống có mấy chục nhà thờ khác nhau. Mỗi nơi có một cha xứ cai quản, bề ngoài họ có vẻ thân thiện nhưng bên trong họ thường bất đồng ý kiến, ai cũng cho rằng mình đúng và kẻ khác sai. Do đó tín đồ cũng phân chia thành nhiều nhóm rồi công kích lẫn nhau. Tôi không thích sự phân hóa, cạnh tranh như vậy nên không tham dự các buổi lễ cuối tuần. Cha mẹ tôi rất buồn vì cho rằng tôi là kẻ tội lỗi. Tôi muốn biết tại sao lại có quá nhiều nhà thờ như vậy? Liệu người ta có thể sống thoải mái với niềm tin vào Chúa mà không cần đi dự lễ cuối tuần được không?

- Con người đã phân hóa giáo lý của Đấng Cứu Thế thành nhiều giáo phái, hệ phái, dựa trên những khác biệt về tín điều, mặc dù đôi khi sự khác biệt này rất nhỏ. Một lý do nữa là phần lớn con người thường giải thích Kinh Thánh qua lăng kính của lý trí. Chính cái trí óc luôn luôn lý luận này đã đưa đến sự phân tách tỉ mỉ và tạo ra khác biệt. Đôi khi phong tục tập quán xã hội, khuynh hướng cá nhân, hoặc sự giáo dục của gia đình trong nhiều năm tháng, cũng nhồi nắn quan niệm cá nhân vào một đường hướng riêng, không giống quan niệm của người khác. Chỉ khi nào biết vượt lên trên các tranh chấp, phân biệt đó thì sự thật mới trở nên rõ rệt được. Theo sự hiểu biết của tôi, tinh hoa mọi giáo phái đều giống nhau nhưng vì con người thích phân biệt nên mới có sự khác biệt. Thay vì đi tìm những điểm giống nhau thì phần lớn lại cố tìm những điểm khác nhau để phân biệt tôn giáo này với tôn giáo khác, truyền thống này với truyền thống kia. Chính cái lý trí giới hạn, thiển cận của con người đã dựng lên những hàng rào ngăn cách, xếp đặt những cái sống động thành những hệ thống

cứng nhắc, rồi đặt vào đó những giá trị như cái này tốt, cái kia xấu, cái này đúng, cái kia sai. Vì quan niệm này, ai cũng cho rằng mình đúng và kẻ khác sai nên mới có sự phân hóa, cạnh tranh. Khi biết vượt ra khỏi sự phân biệt, ra ngoài phạm vi giới hạn của hàng rào phân cách, người ta sẽ thấy một sự thật là vốn không có sự khác biệt. Tóm lại việc sống theo đức tin nồng nhiệt vào một Thượng Đế duy nhất là điều có thể thực hiện được. Thượng Đế đâu muốn chúng ta phải thờ phụng ngài mỗi tuần một cách máy móc đâu, ngài chỉ mong chúng ta hãy thực hành những lời dạy bảo đầy bác ái của ngài, áp dụng nó vào đời sống. Nếu không thích tham dự các buổi lễ cuối tuần, cô vẫn có thể đến thánh đường vào những ngày trong tuần, và cầu nguyện trong sự yên tĩnh, vắng lặng. Cô nên tìm đọc thêm các tác phẩm của Thánh Teresa d'Avila, hãy suy ngẫm thật kỹ và thực hành những điều khuyên răn của vị này. Để tôi kể cho cô một câu chuyện ngụ ngôn Ấn Độ như sau:

"Một tia sáng mặt trời bỗng tự nhiên thích thú hình dáng của nó. Tia sáng ấy tự cho mình là đẹp, là đặc biệt, khi nó lấp lánh phản chiếu trong hồ nước trong vắt. Nó nghĩ rằng nó là một tia sáng độc lập, có hình dáng, màu sắc riêng biệt khác hẳn với những tia sáng khác. Dĩ nhiên nó đẹp hơn, tốt hơn, và đặc biệt hơn. Nó bèn quay ngược trở về nguồn gốc là mặt trời để khoe về tính chất đặc biệt của mình, nhưng khi trở về nguồn nó ngạc nhiên khi thấy mặt trời là một nguồn ánh sáng bao la, chói sáng. Càng đến gần trung tâm nó thấy mình không còn là một tia sáng độc lập nữa. Trước sau chỉ có một mặt trời duy nhất mà thôi, chính nó là một phần của mặt trời và các tia sáng khác cũng đều là mặt trời chứ không là gì khác". Bước thang tinh thần của người đang đi trên đường đạo cũng giống như leo lên một Kim Tự Tháp, dưới chân tháp có nhiều điểm nhưng khi lên đến đỉnh chỉ có một điểm nhọn duy nhất mà thôi.

22
TỰ DO Ý CHÍ

Trevor là nhân viên bảo trì cho một nhà thờ tại thành phố Pennsylvania. Anh thắc mắc:

- Con người có tự do ý chí không? Nếu tất cả mọi việc đều đã được Thượng Đế sắp đặt thì ý chí đóng vai trò gì? Theo giáo lý, tôi không có quyền gì cả vì ơn trên đã lo liệu đầy đủ. Tuy nhiên trên thực tế, tôi cũng có chút quyền hạn trong công việc hàng ngày. Thí dụ tôi có quyền yêu cầu mọi người rời khỏi giảng đường để tôi quét dọn, có thể khóa cửa nhà thờ vào lúc nửa khuya, v.v.

Đêm qua có một buổi họp tại nhà thờ để bàn việc chi đó. Lúc nửa khuya tôi đi kiểm soát thì thấy vẫn còn mấy người nán lại trong phòng họp để chơi bài và tán gẫu. Vị mục sư không bao giờ cho phép chuyện lạm dụng phòng họp như thế, dĩ nhiên tôi có thể yêu cầu họ rời khỏi nhà thờ ngay. Chiếu theo luật lệ quy định thì điều này thuộc quyền hạn của tôi nhưng thay vì áp dụng luật, tôi đã dừng lại suy nghĩ. Tôi không biết có nên nhắc nhở cho họ biết rằng họ đến đây vì Chúa chứ không phải để đánh bài. Tôi cầu nguyện: "Lạy Chúa, xin Ngài cho biết con phải làm gì?". Bất chợt tôi cảm thấy có một sức mạnh kỳ lạ, một thông điệp ở đâu vang lên trong tai tôi rằng hãy để họ yên. Tôi ý thức rằng đó là một tiếng nói vô thanh phát xuất từ một quyền lực cao cả nào đó, nên lẳng lặng bỏ đi không can thiệp vào việc đó nữa. Dĩ nhiên đó là trường hợp ngoại lệ nhưng tôi vẫn thắc mắc nếu tất cả đều do ý Chúa thì công việc của tôi trong cuộc đời này là gì?

- Nếu anh đề cập đến canh bạc thì tôi tạm lấy thí dụ về một ván bài cho dễ hiểu. Này anh bạn, cuộc đời cũng giống như một canh bạc mà trong đó mỗi người được chia một số quân bài nhất định và không thể thay đổi. Thí dụ anh đã có những lá bài 10, Bồi, Đầm, Vua, chỉ thiếu một con "Át" nữa thôi là thắng lớn nhưng tiếc thay

anh chỉ được lá bài "3 trái tim" nên không thể thắng. Cuộc đời cũng thế, chỉ cần xê dịch vài con số là kẻ nọ trúng độc đắc, chỉ cần một giải phẫu thẩm mỹ rất nhỏ là cô kia thắng giải hoa hậu, chỉ cần có chút bằng cấp là em này tìm được việc làm như ý. Tuy nhiên, sự thật thì người nào khác chứ không phải kẻ nọ đã trúng độc đắc, một thiếu nữ nào đã thắng giải hoa hậu chứ không phải cô kia, một người nọ đã được việc làm mà em này mong muốn. Tóm lại, số độc đắc, giải hoa hậu, việc làm tốt, là của những người khác vì họ đã có đủ những "lá bài" để thắng. Tại sao họ có đủ lá bài mà anh thì không? Tại sao anh được lá bài "3 trái tim" thay vì lá bài "Át"? Hiển nhiên anh không biết lý do nhưng nếu anh biết cuộc đời là một canh bạc mà trong đó không hề có yếu tố may rủi thì anh sẽ hành động khác. Sự thật thì tất cả đều phát xuất từ một định luật thiêng liêng công bình và bất biến. Tất cả "Nhân" đều gây ra "Quả" chứ không có gì là ngẫu nhiên, trùng hợp hay may rủi. Hiểu như thế anh nên nhìn cuộc đời bằng một nhãn quan khác như sau:

Hãy làm trọn vẹn bổn phận được giao phó một cách bình thản. Bình thản nghĩa là chấp nhận, không khó chịu, bất mãn, hay đau khổ. Anh phải chấp nhận rằng anh có lá bài "3 trái tim" chứ không phải lá bài "Át", do đó anh không thắng. Anh không nên chống đối, khó chịu hay bất mãn với bất cứ điều gì dù kết quả chỉ xê xích đi khoảng một sợi tóc. Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên, đừng phản kháng, đừng bất mãn khi đã làm hết sức mình. Thật ra một việc sẽ tốt đẹp hơn khi người thực hiện nó biết bỏ qua mọi bám víu vào các điều kiện hay kết quả. Chúng ta có thói quen nghĩ rằng mình và chỉ mình thôi mới có thể làm việc đó một cách tốt đẹp. Lúc nào con người cũng nghĩ rằng họ có thể thay đổi được mọi sự bằng sức mạnh bé bỏng của mình, hiển nhiên họ thường đau khổ vì kết quả không mấy khi xảy ra như họ nghĩ. Sự thật thì chúng ta chỉ là một lá bài trong canh bạc lớn là cuộc đời mà trong đó kẻ thắng không phải là người cầm tiền ra về mà là kẻ biết tin cậy vào sự khôn ngoan, sáng suốt đầy minh triết của bàn tay điều khiển những cây bài. Dĩ nhiên anh không thể mặc cho số phận dun rủi hay thụ động để mặc cuộc đời trôi chảy ra sao thì ra. Anh cần làm việc tích cực nhưng không nên quá chú trọng vào kết quả. Phải biết dừng lại, ý thức về nguồn cội, biết rằng tất cả chúng ta vốn thực sự là sự thức tỉnh sáng ngời phát xuất từ một niềm an tĩnh, phúc lạc vô biên chứ không phải là những cá nhân rời rạc trôi nổi như bèo giạt trên sông.

- Như vậy ngoài tự do ý chí, chúng ta còn phải biết chấp nhận nữa?

- Đúng thế, một con chim chỉ có thể bay được bằng hai cánh, trong sự chấp nhận vẫn có tự do ý chí, tự do làm việc, tận dụng mọi khả năng cá nhân, nhưng điều chính yếu là không quá chú trọng đến kết quả. Khi đã vượt qua được quan niệm xấu hay tốt, thành công hay thất bại, được hay thua, còn hay mất thì anh sẽ thấy rằng, biết chấp nhận chính là một phần của tự do của ý chí.

23
GÃI NGỨA

Mandy cho biết cô không thích theo một tôn giáo hay đường lối nào. Trong suốt 10 năm nay cô chỉ tham thiền đều đặn, chú tâm vào tự thân chứ không nhằm đến thực tại vô ngã hay một vị thần linh nào, cô cố gắng quán xét về sự dối trá lừa gạt của cái trí. Cô nói:

- Tham thiền đã rọi sáng cho tôi thấy rằng dục vọng là cây gai lớn nhất trong da thịt mình, nó bịt mắt chúng ta và lôi kéo chúng ta vào trong cái vòng quay cuồng không bao giờ chấm dứt. Trước đây mấy năm tôi đã dự một buổi thảo luận của bà và bà đã đề cập đến những điều liên quan đến dục vọng mà tôi không thể quên được. Bà nhắc lại lời một đạo sư nói rằng khoảng cách giữa chúng ta và Thượng Đế tương ứng với số dục vọng của chúng ta. Gần đây tôi quan sát thật kỹ cái trí của tôi thì mới thấy các dục vọng đã lôi cuốn tôi đi trước khi tôi nhận biết, giống như cái máy ấn nút là chạy. Dục vọng nổi lên, đèn xanh bật, chân tôi chuyển động là trí óc tôi tự động sắp xếp, hình như không còn ai can thiệp nổi nữa. Bà có thể chia sẻ với tôi sự hiểu biết của bà về việc này không?

- Vị đạo sư Ấn Độ mà cô vừa đề cập đến đã nói câu đó trong trường hợp sau. Một buổi sáng ngài đang thuyết giảng cho các đệ tử thì thấy một thanh niên trẻ tuổi ngồi ở cuối phòng đang gãi lưng. Ngài bèn hỏi:

- Này anh bạn, anh làm gì vậy?

Thanh niên trả lời:

- Tôi đang gãi lưng.

- Anh cảm thấy dễ chịu chứ?

- Dĩ nhiên rồi, gãi ngứa luôn luôn dễ chịu.

Đạo sư lắc đầu:

- Không phải sự gãi ngứa làm anh thấy dễ chịu đâu, mà thực ra anh cảm thấy dễ chịu vì sự gãi đó làm cho cái ngứa biến mất. Cũng như thế, dục vọng cũng như chỗ ngứa đã lôi cuốn chúng ta phải hành động, phải "Gãi chỗ ngứa" và gãi mãi không thôi. Mỗi khi dục vọng nổi lên đòi hỏi thì chúng ta liền chú ý đến chúng và kiếm đủ mọi cách để làm thỏa mãn chúng. Sự thỏa mãn này đem lại một sự bình an tạm thời trong tâm trí chúng ta. Rất ít ai nhận thức rằng sự bình an này chỉ hiện diện trong một khoảng thời gian ngắn giữa hai dục vọng mà thôi. Thời gian giữa hai dục vọng càng lâu thì chúng ta càng cảm thấy bình an nhiều hơn. Nói một cách khác, bình an là "khoảng giữa" của các tư tưởng, là chỗ nước lặng yên giữa hai ngọn sóng, là lúc cái trí đang lặng yên.

- Như vậy hậu quả việc thỏa mãn các dục vọng này ra sao?

- Thỏa mãn dục vọng như vậy cũng giống như đổ dầu vào lửa để dập tắt lửa. Sự thỏa mãn này chỉ làm gia tăng nhiên liệu cho dục vọng, vì mỗi khi chiều theo nó là chúng ta tự động hoàn tất một chu kỳ của dục vọng; ngứa thì gãi, gãi thì thỏa mãn, thỏa mãn xong ít lâu lại ngứa nữa và ngứa thì lại gãi, cứ thế xoay vần làm chúng ta không thể nào yên được. Dục vọng lúc nào cũng đòi hỏi và sự thỏa mãn dục vọng tạm thời như vậy đã làm chúng ta không còn ý thức gì được về sự bình an duy nhất và thật sự nữa.

- Nếu bà đã nói như thế thì chúng ta phải phản ứng thế nào mới đúng?

Sri Ramana Maharshi đã khuyên rằng mỗi khi dục vọng nổi lên trong trí thì chúng ta phải thẳng thắn đối đầu với nó. Thay vì lo thỏa mãn thì chúng ta hãy tự hỏi: Dục vọng này là của ai vậy? Ai đang cảm nhận nó? Hành động tự hỏi này sẽ cắt đứt cái chu kỳ tự động kia. Nó sẽ hướng dẫn tâm thức chúng ta trở về trung tâm, trở về cái "Ta" thật sự. Nếu không cắt đứt cái vòng luẩn quẩn này thì chúng ta chỉ như một con chó bị xích vào một chỗ, cứ kéo sợi dây xích chạy quanh. Sri Maharshi còn nói thêm rằng toàn thể vũ trụ chỉ là sự thể hiện của nhu cầu. Tôi nghĩ rằng thế giới này giống như một quả bóng "Bowling". Dục vọng là ngón tay bám vào quả bóng, tạo một lực mạnh để quả bóng lao thẳng vào đích nhắm. Mục đích cuộc đời không phải là một cái đích nhắm mà là làm chủ dục vọng để thoát ra khỏi tầm kiểm tỏa của nó. Con đường giải thoát là không bị đồng hóa với các làn sóng nhấp nhô của tâm trí.

Cô nói đúng đấy, dục vọng cứ làm cho chúng ta chạy mãi cho đến lúc chúng ta không thể chạy được nữa, vì chúng ta không bao giờ biết thỏa mãn với cái mà chúng ta hiện có.

24
ÂN HUỆ

Harry sống cô đơn trong một khu phố tồi tàn. Ly dị và thất nghiệp khiến anh trở thành một người nghiện rượu rất nặng nhưng anh không đủ can đảm tham dự các lớp cai nghiện rượu. Anh nói:

- Một hôm tôi đang lang thang trên đường với một người bạn, mấy hôm không có giọt rượu nào vào cổ khiến tôi có cảm giác thiếu thốn. Khi đi ngang quán rượu, bạn tôi bảo: "Sao tôi mê một ly cocktail quá đi". Vừa nghe nói vậy là trí óc tôi trở nên mê muội, tôi chỉ nghĩ đến ly rượu và những quả hạnh đào màu đỏ trong đó, miệng tôi chảy nước dãi, dạ dày cồn cào.

Chỉ vài phút sau chúng tôi đã ngồi trong quán rượu, uống hết ly này đến ly khác. Đêm đó tôi đã phải vào bệnh viện. Vài tuần sau khi xuất viện, đang đi trên đường thì bạn tôi lại đến rủ: "Mày nghĩ sao? Chỉ một ly nhỏ thôi". Thế là tôi lại quên hết tất cả và rồi lại trở vào bệnh viện một lần nữa. Chuyện này cứ tiếp diễn từ năm này qua năm khác. Tháng trước một mục sư đã khuyên tôi: "Anh phải cầu xin ơn huệ của Chúa ngay lúc bạn anh rủ anh uống rượu để Chúa cứu anh thoát khỏi lỗi lầm này". Tôi cũng muốn thế lắm nhưng khốn nỗi tôi không có nghị lực, cứ nghe thấy chữ "rượu" là đầu óc của tôi như bị ám ảnh rồi, làm sao người ta có thể nhận được ân huệ khi người ta yếu đuối?

- Này anh bạn, nhiều năm về trước tôi là một cao thủ về môn cờ. Như anh biết, cờ là một cuộc chiến giữa hai đội quân, các con xe là các binh sĩ chiến đấu và cần được bảo vệ. Thời xưa binh sĩ mặc áo giáp, không ai tấn công họ từ mặt trước hay mặt sau vì có áo giáp cản trở. Cách duy nhất là tấn công phía bên cạnh mà thôi. Trong môn cờ cũng thế, người ta thường tấn công những con xe này ở vị trí kề cận và để bảo vệ, người chơi cờ phải tránh để quân xe đứng ở

vị trí có hại cho nó. Anh hãy thử áp dụng quy tắc này vào trường hợp của anh: Nếu anh đi trên đường phố một mình mà quanh anh toàn là những cửa tiệm bày bán những thứ hấp dẫn, có cả tiệm bán rượu nữa thì anh có thể cầu nguyện: "Con đã khốn khổ quá rồi, xin Chúa ban ân huệ cho con". Ngay sau đó anh phải lập tức rời xa cái hoàn cảnh đó đi bằng cách rẽ qua một lối khác. Cái ý định chạy thoát khỏi cám dỗ là việc của anh rồi ân huệ sẽ giúp anh sau. Giống như mặt trời, ân huệ không bao giờ phân biệt. Mặt trời không hề nói: "Ta soi sáng cho người này nhưng không cho người khác". Nếu chúng ta ngồi trong phòng mà kéo màn che cửa sổ thì làm sao mặt trời đến với ta? Chúng ta phải ra khỏi căn phòng đó thì mới có thể hưởng được ánh sáng mặt trời. Nếu chơi cờ, chúng ta phải đặt sao cho quân cờ không nằm trong thế bị kẻ địch tấn công thì muốn hưởng ân huệ, chúng ta phải tránh xa các hoàn cảnh bất lợi đã. Nếu không biết tránh nó thì ngày hôm nay cũng như ngày hôm qua và ngày mai cũng như ngày nay, chẳng có gì thay đổi cả. Cái giá mà anh phải trả cho điều anh muốn là sự ao ước sẽ thay đổi, anh hãy trả cái giá đó đi rồi ân huệ sẽ đến với anh.

25
PHÂN BIỆT VÀ PHÁN ĐOÁN

Barbara là một luật sư trẻ tuổi làm việc trong tòa án thành phố. Cô nói:

- Thưa bà, nghề nghiệp của tôi khiến tôi khó xử khi phải dung hòa giữa những điều gọi là "Đúng" và "Sai". Là một người có đời sống tâm linh, tôi được dạy rằng chúng ta không nên phán đoán người khác, không nên có thái độ ưa thích cái này hay ghét bỏ cái kia, nhưng nếu làm như vậy thì bất cứ điều gì cũng tốt như nhau hay cũng xấu như nhau hay sao? Làm sao chúng ta có một tiêu chí để quyết định?

- Sự phân biệt là một đức tính quan trọng, nó khác xa sự phán đoán. Tôi kể một câu chuyện ngắn sau đây để tùy cô nhận xét: "Có một đạo sĩ Ấn Độ đang đi trên đường làng, ông vừa đi vừa lẩm bẩm cầu kinh: "Vạn vật đều là Thượng Đế, mọi vật đều có Thượng Đế ngự ở trong". Gần đó có một người quản tượng đang dắt một bầy voi ra sông tắm, người quản tượng la lớn: "Này ông kia, mau tránh ra một bên vì những con voi này chưa thuần lắm đâu, chúng có thể làm hại ông". Tuy nhiên đạo sĩ lý luận: "Mọi vật đều là Thượng Đế, con voi cũng là Thượng Đế" nên không chịu tránh qua một bên. Khi đến gần, một con voi lấy vòi hất tung ông này sang một bên đường khiến ông gẫy dập cả xương sườn. Người quản tượng tức quá chạy đến la lớn: "Thật là ngu xuẩn, tôi bảo ông tránh qua một bên kia mà! Tại sao ông cứ đâm sầm vào bầy voi của tôi?". Đạo sĩ thều thào: "Bởi vì mọi vật đều là Thượng Đế, con voi cũng là Thượng Đế kia mà". Người quản tượng lắc đầu: "Đúng vậy. Nhưng tôi cũng là Thượng Đế, tôi bảo ông tránh qua một bên sao ông chẳng nghe?".

Sự phân biệt là một điều cần thiết quan trọng trên đường đạo vì nó xây dựng trên sự hiểu biết, trên khả năng trực giác cao cả. Còn

thái độ “Cái này tốt cái kia xấu” hoặc “Cô này xấu, ông kia tốt” đều là những sự phán đoán bắt nguồn từ cảm xúc, là một căn bệnh của trí óc. Sự phân biệt giúp chúng ta lựa chọn bạn bè, thái độ sống, hành động, hoàn cảnh, để chúng ta có thể đạt đến mục tiêu lánh xa những phiền não. Trong khi sự phán đoán chỉ là những cảm xúc nhất thời, không giúp gì cho sự phát triển tâm linh mà chỉ tạo thêm phiền não cho đời sống, khiến chúng ta trở nên mù quáng, dễ có những hành động sai lầm.

26
KHOẢNG CÁCH

Bernard là kỹ sư cầu cống đã về hưu, từ nhiều năm nay ông cố gắng hướng cuộc đời theo truyền thống tâm linh vì ông không mong gì hơn là được hợp nhất với Thượng Đế trước khi chết. Ông nói:

- Tôi có một thắc mắc cứ ám ảnh đầu óc mãi, là làm sao tôi có thể biết được tôi đang đến gần Thượng Đế, có tiêu chuẩn nào để người ta định giá được sự cận kề với Thượng Đế không?

- Cách đây không lâu tôi đã nghe một người đặt câu hỏi như vậy với một hiền triết người Ấn tại một đạo viện trong dãy Hy Mã Lạp Sơn có khá đông người Âu Mỹ đang theo học. Hàng ngày thầy trò cùng nhau tham thiền trên bãi cỏ trước đạo viện, sau buổi thiền họ thường thảo luận và nếu ai còn thắc mắc điều gì thì họ sẽ nói ra. Câu hỏi về sự kề cận Thượng Đế đã được nêu lên. Đạo sư nói:

- Câu hỏi này hay lắm. Dĩ nhiên có một thước đo, nhưng trước hết tôi muốn hỏi các bạn một câu. Các bạn có bao nhiêu ham muốn?

- Ham muốn loại gì?

- Bất cứ loại nào, thí dụ như anh muốn có căn nhà lớn có hồ tắm, có thật nhiều tiền, có người bạn gái thật đẹp, có một mái ấm gia đình, một khả năng về thể thao, một nghề chuyên môn, một bằng cấp cao, một chiếc xe thể thao thật lộng lẫy hay được nổi tiếng, v.v. Các bạn hãy lấy giấy bút ra, ghi chép tất cả những ham muốn mà các bạn đang ao ước rồi đếm xem bạn có bao nhiêu ham muốn?

Sau khi mọi người ghi chép xong, đạo sư lên tiếng hỏi từng người:

- Bạn có bao nhiêu ham muốn?

- Tôi có ba mươi sáu cái.

- Tôi có sáu mươi điều.

- Tôi có mười tám điều.

Sau khi chờ mọi người nói xong, đạo sư gật đầu:

- Được lắm, bây giờ các bạn hãy tưởng tượng rằng có một cây thước đo chiều dài của điều mà các bạn ham muốn, và các bạn đã có con số rồi đó.

- Chúng tôi không hiểu?

- Này các bạn, chiều dài của danh sách ham muốn chính là mức độ cách xa của bạn với Thượng Đế. Nói một cách khác, khoảng cách giữa ta và Thượng Đế có thể ước lượng bằng con số của các ham muốn mà ta có trong lòng.

27

HÃY ĐẶT GÁNH NẶNG XUỐNG

Marty đến tham dự buổi hội thảo về đề tài "Xả hết để theo Chúa". Là một kỹ sư vi tính, anh đã bỏ công việc trong một công ty lớn để thành lập một công ty riêng. Công việc phát triển tốt đẹp, anh ký hợp đồng với chính phủ để cung cấp các dịch vụ về tin học nhưng cuộc đời của anh cũng bước vào một khúc rẽ mới. Anh nói:

- Thưa bà, trước đây tôi có nhiều thời gian cho mọi việc, thời gian làm việc, thời gian nghỉ ngơi, thời gian cho vợ con, nhưng bây giờ thì không còn gì nữa. Tôi làm việc từ sáng đến tối, nhiều khi thâu đêm suốt sáng cho kịp kỳ hạn.

Tuần qua tôi phải ngủ luôn ở văn phòng để tiết kiệm giờ giấc. Huyết áp của tôi lên cao và bác sĩ bắt tôi phải xả bỏ tất cả nếu muốn tránh bệnh đau tim. Hôm nay tôi đến tham dự buổi hội thảo này để học phương pháp "Xả bỏ" chứ không phải "Theo Chúa" vì tôi không tin ở quyền năng này. Tôi có cảm giác như hiện nay mình đang theo đuổi một cái gì đó, nhưng nó chạy nhanh quá, bắt không kịp. Bà nghĩ sao?

- Để tôi kể cho anh nghe một câu chuyện như sau: Có một người đi xe lửa, vì là một hành trình rất dài nên anh mua vé ngồi chỗ thật tốt. Xe lửa được điều khiển bởi một nhân viên hỏa xa lành nghề nên chạy rất êm; nhưng thay vì đặt hành lý của mình xuống, người nọ lại cứ ôm khư khư trên người: đầu ông ta đội một chiếc vali lớn, trên đùi đặt một xách tay rất nặng, hai tay ôm hai túi hành lý khổng lồ. Anh nghĩ sao về hình ảnh đó?

- Thật đáng buồn cười chứ sao.

- Theo anh thì người đó phải làm gì?

- Dĩ nhiên ông ta phải đặt tất cả hành lý xuống chứ ai lại ôm mãi hành lý trong chuyến đi dài như vậy.

- Tại sao?

- Xe lửa chuyên chở tất cả, hành khách đâu cần ôm hành lý trên tay.

- Đúng thế. Trường hợp của anh cũng như vậy, nên anh cần xả bỏ hết đi.

- Tôi không hiểu bà muốn ám chỉ điều gì?

- Hãy trút tất cả hành lý của anh xuống, chuyến xe lửa cuộc đời đã chuyên chở nó rồi.

- Hành lý của tôi ư? Ý bà là gì?

- Anh hãy kể cho tôi nghe những điều đang làm anh bận tâm hiện nay, trí óc anh đang nghĩ gì?

- Tôi đang nghĩ đến bộ mặt của nhân viên chính phủ khi tôi cho họ biết chương trình điện toán chưa hoàn tất. Tôi đang lo lắng về những giao kèo trong thời gian sắp tới. Tôi cảm thấy khó chịu về nhân viên trong công ty của tôi, lúc làm, lúc nghỉ, có lúc chăm chỉ, khi lại lười biếng. Tôi đang lo tiền học phí cho con gái tôi ở đại học, tiền bảo hiểm xe hơi cho đứa con trai lớn và việc sửa chữa căn nhà chúng tôi mới mua.

- Đó chính là những hành lý mà anh phải đặt xuống.

- Thưa bà, xe lửa là một chuyện vì nó có người điều khiển và đi trên một lộ trình nhất định. Cuộc đời đâu giản dị như thế, ai sẽ chỉ huy công việc của tôi? Ai sẽ chịu trách nhiệm về công ty của tôi? Tôi chứ ai, tôi đang điều khiển chuyến xe công việc của tôi, tôi phải chịu trách nhiệm về công ty của tôi cũng như mọi thứ liên quan đến nó.

- Đúng thế, anh chỉ có thể kiểm soát được việc làm của mình chứ không kiểm soát được kết quả của nó.

- Bà nghĩ rằng có sự khác biệt hay sao? Theo ý tôi thì mọi kết quả đều do hành động mà ra.

- Vậy sao? Phải chăng kết quả công việc của anh đều tùy thuộc vào số lượng thời giờ mà anh ngồi trước cái máy vi tính? Hãy đi sâu

hơn vào chi tiết: Phải chăng sản phẩm của công việc anh làm còn tùy thuộc vào những yếu tố khác nữa như mức độ ánh sáng nơi phòng làm việc. Không có ánh sáng, anh không thể nhìn thấy gì và dĩ nhiên không thể làm việc được. Phải chăng công việc chỉ có thể trôi chảy tốt đẹp nếu không có các trở ngại? Phải chăng anh càng thoải mái, xả giãn nhiều thì công việc của anh càng nhẹ nhàng đi? Tình trạng và thái độ của nhân viên làm việc với anh cũng quan trọng không kém. Phải chăng họ làm việc vì sự hối thúc để sản xuất một số lượng nào đó hay làm việc với một ý muốn là góp phần vào việc xây dựng công ty? Thái độ của nhân viên định giá phẩm chất của công việc, và phẩm chất của sản phẩm bảo đảm cho tương lai công ty. Tóm lại, có vô số điều kiện khác nhau chi phối mà anh không thể kiểm soát hết được, do đó anh chỉ có thể làm việc hết sức mình và chấp nhận mọi kết quả.

- Nếu nói như vậy thì mọi vật đều như tình cờ hay sao?

- Không, không phải vậy. Trên đời này không có gì xảy ra một cách tình cờ hết. Có một trí thông minh đại đồng (Universal Intelligence) điều hành tất cả. Cái trí thông minh này không bao giờ ngủ và cũng không hề nghỉ hè, cái trí này xoay chuyển vũ trụ và xếp đặt guồng máy phức tạp của đời sống, trao đổi các sức mạnh linh động giữa các sinh vật và loài thảo mộc, sự xuất hiện cũng như tan biến của các hành tinh, mặt trời, mặt trăng, mùa hè cũng như mùa đông. Anh có thể gọi trí thông minh này là định luật vũ trụ hay Thượng Đế tùy theo quan niệm riêng.

- Xin lỗi bà, tôi là người cần được chứng minh cụ thể trước khi tin tưởng điều gì.

- Được rồi, anh có biết hiện nay các lá phổi, trái thận hay gan của anh đang hoạt động như thế nào không? Có lẽ là không, nhưng công việc đó vẫn tiếp diễn mà anh coi là điều tự nhiên. Anh không thể kiểm soát các diễn trình đang xảy ra bên trong cái mà anh gọi là thể xác của anh. Thân thể của anh là một cơ quan kỳ diệu đang hoạt động mà không cần sự đồng ý hay kiểm soát của anh, nhưng tất cả đều hoạt động cho một muc đích chung là duy trì sự sống cho anh. Cũng giống như hàng tỷ tế bào trong cơ thể của anh thì chúng ta cũng là một tế bào bé nhỏ trong một thể xác vĩ đại của vũ trụ. Chúng ta đều là một phần trong cái Toàn Thể mà chúng ta có thể gọi bằng danh từ gì cũng được. Do đó bộ óc của chúng ta, bàn tay của chúng ta không được tạo ra để làm gì riêng cho chúng ta mà để góp phần vào sự vận hành chung của tất cả. Nếu chúng ta cứ nghĩ rằng chúng ta là những cá nhân riêng rẽ thì chúng ta đã đi sai đường rồi. Này ông bạn, chúng ta không thể kiểm soát được

khi chúng ta bước vào đời hay lúc chúng ta ra khỏi cuộc đời, thì tại sao chúng ta lại nghĩ rằng mình có thể kiểm soát được phần ở giữa?

- Thưa bà, phải thú thật là câu nói của bà về cái khoảng giữa đó đã đập mạnh vào đầu óc của tôi. Đây là lần đầu tiên trong đời tôi nghĩ đến điều đó, thưa bà năm nay tôi đã 45 tuổi rồi mà tôi chưa hề biết sợ hãi một cái gì cả.

- Anh may mắn đã nhận thức được điều này lúc 45 tuổi, biết bao người khác đã thấy gì đâu. Để xả giãn, tôi đề nghị anh nên ghi tên học một lớp Yoga, quanh vùng này có rất nhiều lớp dạy Yoga rất tốt.

- Điều đó có cần thiết không? Tôi vẫn thường tập thể dục mỗi khi có dịp.

- Điều anh cần là sự thoải mái, xả giãn và Yoga có thể giúp anh được. Anh không cần phải tin tôi mà hãy tự trải nghiệm điều này, ngay trong thời gian đầu anh sẽ học cách làm xả giãn cả thể xác lẫn thể trí. Hãy phân tích những việc anh làm trong công sở, bất cứ điều gì mà anh và các nhân viên có thể làm thật tốt trong giờ làm việc thì hãy cứ giữ như vậy, và bỏ hết đi những cái thừa thãi còn lại. Anh hãy tùy nghi mà sắp đặt các nhu cầu và ham muốn cho hợp lý. Đừng tham lam làm việc quá sức mình. Hãy soạn thời khóa biểu cho chính mình để có thời gian làm việc cũng như nghỉ ngơi và thời gian dành cho gia đình. Sau giờ làm việc, anh hãy thực hành Yoga một cách đều đặn rồi nên dành một khoảng thời gian lúc vừa thức dậy và trước khi đi ngủ để tham thiền. Chỉ cần làm khoảng vài phút mỗi ngày cũng đủ, nhưng phải thật đều đặn. Thầy dạy Yoga sẽ chỉ dẫn cho anh cách tọa thiền, khi trí anh đã định, tâm anh cởi mở, thể xác anh thoải mái thì những sức mạnh ở trên cao sẽ tuôn xuống cho anh. Kết quả là anh sẽ làm được nhiều việc tốt và chắc chắn huyết áp của anh sẽ thuyên giảm. Qua việc tập Hatha Yoga và thực hành thiền định hàng ngày, anh sẽ dần dần cởi bỏ cái tư tưởng rằng Marty là người đang điều hành màn kịch hàng ngày. Nếu cần, anh nên đọc thêm Thánh Kinh để có thể nắm vững được các động lực mạnh mẽ đằng sau câu châm ngôn: “Các con chỉ có thể kiểm soát được hành động nhưng không kiểm soát được kết quả”.

28
GIÁC NGỘ

Sandy là một thiếu nữ trẻ làm việc trong một nhà in lớn ở New York. Ngoài giờ làm việc, cô tham thiền đều đặn theo một phương pháp của Phật giáo Tây Tạng. Đối với cô, thiền định là điều cần thiết như hơi thở, ngoài nó ra cô không còn thích điều gì khác nữa. Cô muốn có kinh nghiệm tâm linh càng sớm càng tốt. Cô nói:

- Thưa bà, tôi muốn biết phải mất bao lâu một người như tôi mới có được những kinh nghiệm tâm linh? Nói một cách khác, nếu thiền định đều đặn hàng ngày thì bao lâu nữa tôi có thể giác ngộ được? Tôi đã hỏi nhiều người nhưng mỗi người trả lời một khác.

- Kinh sách phương Đông nói rằng sự giác ngộ đến trong nháy mắt. Giác ngộ có nghĩa là "Thức tỉnh" lập tức. Có lẽ điều cô muốn hỏi là phải chuẩn bị bao lâu để đạt đến trạng thái giác ngộ này. Theo sự hiểu biết của tôi thì có ba yếu tố quyết định việc này: Thứ nhất là mục đích và phương pháp phải rõ ràng, giống như khi đi xa cô cần phải biết cô muốn đi đâu và đi bằng phương tiện gì. Yếu tố thứ hai là cô muốn biết hiện nay cô đang ở đâu, giống như địa điểm khởi hành của một chuyến đi vậy. Thí dụ cả hai chúng ta cùng muốn đến La Mã, cô khởi hành từ Paris còn tôi khởi hành từ Miami thì dĩ nhiên cô sẽ đến La Mã trước tôi. Yếu tố thứ ba là lòng khao khát mạnh mẽ. Thí dụ cả hai chúng ta đều học đàn piano. Tôi chỉ muốn học cho biết thôi nên mỗi ngày chỉ dành khoảng 20 phút để tập luyện. Cô muốn trở thành nhạc sĩ trình diễn nhạc cổ điển tại nơi danh tiếng nên nỗ lực dành riêng 5 hay 8 giờ mỗi ngày để rèn luyện. Nếu bạn bè rủ đi xem hát, chơi thể thao thì tôi sẵn sàng bỏ việc tập dượt để tham dự những thú vui này, trong khi cô nhất quyết không rời cây đàn. Ngay trong lúc ăn, lúc ngủ cô cũng cố gắng nhẩm lại những nốt nhạc, những khúc đàn mà cô sắp trình diễn, không lúc nào quên mục tiêu chính yếu của mình. Với lòng khao khát mạnh mẽ như thế thì thời gian chuẩn bị của cô

chắc chắn sẽ ngắn hơn.

- Xin cám ơn bà đã giải thích cho tôi một cách rõ ràng, đó là điều tôi muốn nghe. Thưa bà, tôi không còn nhiều thời giờ nữa, tôi e sợ rằng nghiệp báo của tôi đổ xuống lúc tôi chưa sẵn sàng, lúc tôi chưa giác ngộ.

Sandy khóc òa lên một lúc rồi cho biết rằng trước kia, khi còn làm việc trong quán rượu, cô đã nghiện ma túy và có lúc bán cả ma túy nữa. Một hôm cô theo bạn bè đi nghe diễn thuyết tại một trường đại học. Diễn giả là một tu sĩ Phật giáo Tây Tạng đã giảng về nghiệp báo. Cô nói:

- Lúc ông ấy bắt đầu giảng, tôi đã cảm thấy có một cái gì khác thường xảy ra cho tôi. Tôi thấy sợ hãi về những hành động trong quá khứ của mình. Ông ấy nói rằng không ai có thể thay đổi được những gì mình đã làm, gieo nhân nào thì gặt quả đó. Không cần phải ai nói, tôi cũng biết rằng ông nói đúng. Đã vay ắt phải trả, trả cho kỳ hết mới thôi. Sau đó ông còn nói thêm về việc phải tìm cách tự giải thoát cho chính mình ra khỏi nhà tù của thể xác, để thoát vòng kiềm tỏa của luân hồi. Tôi ngồi đó nhưng tâm hồn hết sức xúc động, tôi nghĩ đến những điều ghê gớm mà tôi đã phạm khi tôi vẫn sử dụng và bán ma túy, và tôi thấy mình quả thật hèn hạ. Tôi nghĩ: Trời ơi, tôi sẽ ra sao đây?

Sau khi diễn giả nói xong, tôi vội chạy đến để tiếp xúc với ông, nhưng tôi không nói được gì mà chỉ khóc ròng. Vị tu sĩ tiếp xúc với các thính giả xong bèn quay qua tôi để chờ đợi một câu hỏi nhưng tôi thấy mình có quá nhiều tội lỗi không thể nói hết được. Tôi cảm thấy ông ấy là một cái gì mà tôi có thể bám víu lấy được nên tôi thu hết can đảm thú nhận rằng tôi đã phạm một lỗi lầm rất lớn trong đời, dĩ nhiên tôi không thể kể ra chi tiết. Vị tu sĩ im lặng nghe tôi nói rồi ôn tồn chỉ dẫn cho tôi một phương pháp luyện tập tinh thần và yêu cầu tôi thực hành ngay trong ngày hôm đó. Ông cũng truyền cho tôi một câu thần chú để đọc đi đọc lại hàng ngày. Về đến nhà, tôi áp dụng ngay và thấy người tôi hoàn toàn thay đổi. Từ đó tôi từ bỏ ma túy và những người bạn xấu. Tôi tìm được việc làm trong một nhà in. Hàng ngày tôi thức dậy sớm để tham thiền, quán tưởng, chỉ ăn mỗi ngày một bữa, bỏ hẳn thịt cá và các thói quen xấu trong quá khứ. Tôi mong lại có dịp tiếp xúc với tu sĩ đó nhưng tôi không nhớ tên hay biết ông ở đâu mà tìm. Tôi muốn ông ấy biết rằng hiện nay tôi vẫn còn sợ hãi như tôi đã từng sợ hãi trong quá khứ.

- Những nỗi sợ hãi thông thường thì có hại, nhưng nỗi sợ của cô

thì khác thường. Các truyền thống tâm linh thần bí gọi đó là lòng kính sợ Thượng Đế hay là sợ luật Trời. Trong cuốn Philokalia có nói rằng những người biết sợ như thế là đã biết ăn năn hối lỗi thật sự, chương "Các tặng phẩm đầu tiên" nói rằng "Chính Chúa đã làm ra điều này như điều răn căn bản vì không có nó thì Thiên Đàng cũng chẳng có ích gì" và "Không ai có thể thương Chúa hay Tâm thức cao cả nếu đầu tiên họ không kính sợ Ngài hết lòng. Thông qua việc kính sợ Ngài, tâm hồn con người sẽ được thanh lọc và thức tỉnh đối với hành động thương yêu". Sự sợ hãi của cô là một kích thích đặc biệt đối với sự tập luyện của cô. Sự kính sợ này thúc đẩy cô, kéo cô đi đến các mức độ tâm linh cao thượng. Nếu không có lòng kính sợ này, cô khó có thể đạt đến nó. Cô có thể tìm được nhiều an ủi khi đọc tiểu sử Milarepa, một vị thánh tăng của Phật giáo Tây Tạng. Ông này chuyên luyện tà đạo trước khi gặp được một vị thầy chân chính hướng dẫn. Giống như cô, ông ta lo sợ vì đã gây quá nhiều lỗi lầm và cũng vì quá sợ hậu quả từ việc làm của mình ngày trước mà ông giữ giới hết sức nghiêm cẩn, cuối cùng nhờ công phu tu hành mà ông đã giác ngộ.

Một khi đã tập luyện thuần thục thì sự lo sợ sẽ chấm dứt. Nói một cách khác, sự lo sợ chỉ còn khi nào người ta cần đến nó mà thôi. Theo ý tôi, đường đến La Mã đối với cô có lẽ không còn xa lắm đâu.

29
TIẾN BỘ TÂM LINH

Stuart là một kiến trúc sư trẻ, ngoài giờ làm việc anh còn thực hành Hatha Yoga và thiền định. Anh nói:

- Thưa bà, trên đường đời, người ta có thể biết kết quả việc làm của mình một cách rõ ràng; nhưng đường đạo thì khác hẳn. Làm sao tôi có thể biết mình đã có những tiến bộ về tâm linh? Trong ngành kiến trúc, tôi biết đích xác công trình xây cất tiến triển như thế nào, từ lý thuyết đến thực hành khác nhau ra sao, các sai lầm cần phải sửa chữa dựa theo tiêu chuẩn nào. Nhưng tôi phải làm sao để đo lường mức độ tiến bộ tâm linh của mình?

- Tiêu chuẩn về sự tiến bộ tâm linh cũng rõ ràng như ở trong lĩnh vực kiến trúc vậy. Để tôi chỉ cho anh một phương pháp sau: Mỗi khi có chuyện gì bực bội, trái ý, giận hờn, phiền muộn thì anh hãy ghi xuống giấy xem cái gì đã gây ra điều đó và phản ứng của anh như thế nào? Anh cần quan sát xem những cảm xúc đó có kéo dài không? Ba tháng sau anh hãy coi lại những ghi chú đó. So sánh nó với tình trạng lúc này thì liệu anh có phản ứng khác hơn đối với những sự khiêu khích, giận hờn đó không? Nếu anh có thể thản nhiên hơn, ít cảm xúc hơn, điềm đạm hơn thì anh đã có tiến bộ, sự tham thiền của anh đã có kết quả. Nếu anh biểu lộ cảm xúc hay phản ứng tức thời khi bị khiêu khích, khinh rẻ, chế nhạo hay trước các hoàn cảnh khó chịu thì có lẽ anh đã đi sai đường rồi. Không những thế, anh cũng cần phải quan sát thái độ của anh trước những sự kiện thuận ý như được khen tặng, tưởng thưởng, đề cao, nổi tiếng, những cái thổi phồng bản ngã của anh lên. Nếu anh thích thú, dễ chịu thì anh cũng cần ý thức rằng thuận ý hay nghịch ý cũng đều là những yếu tố đến từ bên ngoài cả.

Ngoài tiêu chuẩn vừa kể trên, còn một tác động tâm thức mạnh mẽ mà tôi gọi là sự quy phục. Hatha Yoga dạy anh cách thở hít,

thanh lọc thể xác và thể trí, nó cũng giúp anh thanh lọc những cái vỏ bao bọc quanh chân ngã. Càng thanh lọc nhiều thì chân ngã càng được biểu lộ và anh càng ý thức rõ rệt về một sự sáng suốt có tính cách đại đồng đang điều khiển tất cả mọi sự kiện. Khi ý thức được điều này thì anh sẽ ý thức được sự quy phục mạnh mẽ của tiểu ngã trước đại ngã và nó là nòng cốt của sự tiến bộ tâm linh. Anh càng quy phục ở nội tâm nhiều thì anh càng ít phản ứng đối với cảm xúc nhất thời từ bên ngoài như sự khen tặng, trách móc, yêu thương, thù hận, thành công, thất bại. Quy phục nghĩa là bỏ qua hết, xả bỏ hết. Và nếu biết xả bỏ thì nội tâm sẽ bình an. Nội tâm bình an vững chắc là tiêu chuẩn rõ rệt của sự tiến bộ về tâm linh.

30
SỐNG NGHÈO

Victor rời bỏ dòng tu khổ hạnh sau hơn ba năm tu tập, anh đang cố gắng thích hợp với cuộc sống thế tục. Anh tâm sự:

- Thưa bà, tôi không sao thích hợp với cuộc sống hiện tại. Tôi không tìm được việc làm hay giữ được việc làm nào lâu. Không phải vì thiếu khả năng hay không chịu cố gắng mà vì lời nguyện sống nghèo cứ ám ảnh đầu óc tôi. Lòng coi thường của cải vật chất, tiền bạc, và các giá trị thế tục đã khiến tôi trở nên lúng túng. Muốn tu thì không được mà sống như người thế tục cũng không xong. Tôi không biết phải làm sao đây.

- Phần lớn những người tu xuất cũng đều gặp những khó khăn tương tự như anh. Không cần phải là một tu sĩ mới biết thông điệp ở Thánh Kinh: "Người giàu đến với Thượng Đế khó như con lạc đà chui lọt qua lỗ kim", hoặc "Tiền bạc là gốc rễ của mọi tội lỗi". Tôi muốn chia sẻ với anh vài điều may ra có thể giúp được cho anh. Anh vẫn tham thiền đều đặn đấy chứ?

- Có chứ, không bao giờ tôi bỏ tham thiền.

- Khi còn sống trong tu viện, anh đã tham thiền như thế nào để xả bỏ các ràng buộc?

- Tôi dâng hiến các điều đó cho Thượng Đế rồi suy ngẫm về sự vô ích hay các hậu quả tai hại của chúng.

- Tốt lắm, anh cần ý thức rằng bám giữ vào sự nghèo khổ dù ý thức hay vô ý thức cũng vẫn là một ràng buộc.

Nhiều người cứ bám giữ vào nếp sống nghèo cũng giống như người giàu bám giữ vào của cải vật chất vậy. Muốn trừ tận gốc sự

bám giữ này thì phải biết từ bỏ lòng ham muốn. Anh cần ý thức rằng chính Thượng Đế đã đưa anh ra khỏi tu viện và đặt anh vào cuộc đời vì một mục đích cao cả nào đó. Anh hãy dâng hiến sự bám víu vào cảnh nghèo của anh cho Ngài rồi suy ngẫm về các hậu quả không ích lợi gì của sự nghèo khó đối với vai trò mới trong cuộc đời của anh.

Để tôi kể cho anh nghe một câu chuyện ngắn như sau: Hoàng Đế Asoka cai trị một vương quốc lớn ở miền Bắc xứ Ấn, ông là một bậc quân vương có đời sống tâm linh rất cao nhưng đồng thời cũng làm chủ nhiều kho tàng to lớn. Một hôm, có một tu sĩ đến mời vua đi dạo để đàm đạo về triết lý. Nhà vua thay đổi y phục như thường dân cùng đạo sĩ đi quanh thành phố mà không mang theo một người hầu cận nào. Tu sĩ chỉ quấn một chiếc khố rách, tay ôm một bình bát nhỏ tượng trưng cho hạnh sống nghèo. Ông vừa đi vừa giảng cho vua nghe về Thượng Đế rồi nói: "Nếu muốn đến gần Thượng Đế thì Ngài phải biết xả bỏ tất cả, từ bỏ ngai vàng điện ngọc, vợ con, cung nữ, nhạc công, triều thần, văn quan, võ tướng và toàn thể vương quốc thì mới có thể đạt đến kết quả mong muốn được". Nhà vua gật đầu: "Được lắm, tôi sẽ làm như vậy". Tu sĩ ngạc nhiên hỏi lại: "Nhưng liệu bao giờ thì ngài có thể từ bỏ hết những điều này?". Nhà vua trả lời: "Ngay trong lúc này". Tu sĩ kinh ngạc nhưng không nói gì và cả hai tiếp tục đi dạo. Bất chợt có kẻ bất lương ở góc đường xông ra cướp lấy cái bình bát khất thực của đạo sĩ rồi chạy mất. Đạo sĩ nổi giận chửi một tràng dài bằng những lời lẽ thô tục nhất. Vua Asoka bật cười nói lớn: "Này ông bạn, ông chỉ có mỗi một cái bình bát cũ thôi vậy mà ông còn gắn bó vào nó hơn cả tôi đối với tất cả mọi sự giàu sang, phú quý hay giang sơn gấm vóc này nữa".

Câu chuyện này cho ta thấy rõ nghèo khó hay giàu sang tự nó không phải là xấu hay tốt, mà chính tâm thức chúng ta đã đặt vào đó những giá trị mà tự chúng ta không có. Chính sự ham muốn đã giam hãm chúng ta, dù ham muốn giàu hay nghèo thì vẫn là một sự ham muốn vậy. Giống như một con nhện trong màng lưới của nó, chúng ta cũng bị nhốt trong nhà tù do chính tâm chúng ta tạo ra. Muốn thay đổi thì chúng ta cần phải biết xả bỏ lòng ham muốn đó đi. Sri Aurobindo nói rằng tiền bạc là một biểu hiện của sức mạnh đại đồng, ông dạy học trò: "Nếu những người đi trên đường đạo từ bỏ sự giàu có thì họ đặt quyền lực vào tay các sức mạnh đối nghịch. Chiếm lại các quyền lực vốn của thiêng liêng để sử dụng một cách cao quý cho mục đích thiêng liêng là mục đích của Yoga". Ngài khuyên các đệ tử không nên tránh né tiền bạc mà cũng không làm nô lệ cho chúng, vì chúng ta chỉ là những kẻ quản lý đồng tiền để sử dụng chúng một cách thận trọng và không ích

kỷ mà thôi.

Theo tôi, anh hãy dâng hiến mình cho Đức Mẹ thiêng liêng để Ngài sử dụng vào mục đích của Ngài chứ không hành động cho mục đích của mình hay của ai khác. Sự suy ngẫm thâm sâu về các giá trị mới này sẽ giúp anh cởi bỏ sự gắn bó với hạnh nghèo và không còn làm người chỉ biết lánh đời để sống khổ hạnh. Biết loại bỏ lòng gắn bó sẽ giúp anh không cảm thấy thiếu thốn khi nghèo mà cũng không thấy ham muốn khi giàu, biết chấp nhận hoàn cảnh một cách ung dung tự tại.

- Muốn được như thế thì phải mất bao lâu?

- Cái đó tùy ở mức độ nhiệt thành và quyết tâm thay đổi của chính anh.

- Nhưng thưa bà, sao tôi thấy thay đổi khó quá?

- Này anh bạn, chúng ta đều là những kẻ đang tập kịch trên sân khấu cuộc đời. Đa số chúng ta không biết vậy nên đã đồng hóa mình với vai trò được giao phó. Điều này làm ta cảm thấy khó khăn khi phải thay đổi để đóng một vai trò khác hay diễn một vở kịch khác. Biết mình chỉ là một diễn viên thì ta hãy cố gắng đóng trọn vai trò đã được giao phó, còn việc điều khiển thì hãy để cho người đạo diễn lo. Văn hào Shakespeare nói rằng thế gian này là một sân khấu nhưng ông không nói rõ rằng chỉ có Thượng Đế mới là đạo diễn mà thôi.

31
SỰ THỨC TỈNH

Trudy là một thiếu phụ ngoài ba mươi, đã ly dị nhưng được cha mẹ để lại một gia tài khá lớn. Cô đã biến ngôi nhà thành một đạo viện đơn giản. Hàng ngày cô luyện tập Yoga và thiền định khoảng ba tiếng đồng hồ. Cô nói:

- Thưa bà, tôi đã đọc một cuốn sách trong đó tác giả nói rằng nếu người ta thiền định mỗi ngày sáu tiếng đồng hồ liên tiếp thì có thể thức tỉnh và thực hiện được chân ngã. Hiện nay tôi có thể ngồi thiền khoảng hơn một tiếng, nếu gia tăng gấp đôi, gấp ba thời gian thì liệu tôi có thể đạt đến trạng thái thức tỉnh cao cả nhanh không?

- Tôi nghe nhiều người hỏi một đạo sư tại Hy Mã Lạp Sơn câu hỏi tương tự. Ngài trả lời: "Chỉ tham thiền ngày sáu tiếng, chín tiếng hay mười hai tiếng thôi thì chưa đủ. Muốn thức tỉnh thì người ta còn phải nghĩ đến Thượng Đế mỗi ngày hai mươi bốn giờ nữa". Ngài nói vậy có nghĩa rằng sự thành công của các cố gắng tinh thần không tùy thuộc vào công phu tham thiền, ngồi trong tư thế thiền định thật lâu mà còn tùy thuộc vào mức độ tâm linh, suy tư về Thượng Đế nữa. Tư thế chỉ giúp ta định tâm, chính việc làm chủ được tâm thức, hướng tâm lên một bình diện cao cả mới là công thức quan trọng để đạt đến sự thức tỉnh.

32
"NGỘ" MỘT NỬA?

Ngoài giờ làm việc, tối nào Jason cũng tham thiền rất lâu. Anh đọc thần chú, tụng kinh và nghiên cứu các sách vở như Atma Bodha, Upanishad. Anh nói:

- Thưa bà, đôi khi tôi có thể hiểu rõ những câu kinh bí hiểm, những triết lý phức tạp, những sự kiện thật tinh vi, nhưng đồng thời tôi cũng biết rằng mình chưa hoàn toàn thấu hiểu, chưa đạt đến cái tâm trạng thông suốt có thể nhìn tất cả mọi vật như nó là. Phải chăng tôi đã đạt đến tâm trạng "Ngộ" được một nửa?

- Này anh bạn, nước chỉ sôi khi nhiệt độ lên đến một điểm nhất định nào đó (1000C). Trước khi nhiệt độ lên đến điểm đó thì nước không thể sôi được. Sự giác ngộ cũng thế, các nhà hiền triết phương Đông nói rằng nó giống như tỉnh dậy sau một cơn ngủ dài. Người ta không thể thức giấc nửa chừng được. Không cần phải có ai xác nhận rằng ta đã tỉnh giấc, chỉ có kinh nghiệm chứng nhận điều đó mà thôi. Chỉ có người đã ngộ mới biết mình ngộ, còn ngoài ra không một ai có thể chứng minh, xác định điều này. Sri Krishnananda nói rằng khi một người đã thức tỉnh thì người đó không còn nhìn các đối tượng là đối tượng nữa. Trong trạng thái hoàn toàn thức tỉnh này, toàn thể vũ trụ của các đối tượng đã biến thành một chủ thể. Một tu sĩ đã trải qua kinh nghiệm này nói rằng bất cứ cái gì ông nhìn thấy, một người, một cái cây, một con chó, một bức tường cũng đều là một. Không còn sự phân chia, không còn sự phán đoán, không còn cái này hay cái khác. Dù sự hiểu biết của chúng ta có thâm sâu đến đâu mà chúng ta chưa ý thức được trạng thái "Tâm vô phân biệt" này, chưa nhận ra được sự duy nhất bên trong và bên ngoài này thì chúng ta vẫn chỉ giống như nước khi nhiệt độ chưa đủ độ sôi mà thôi.

33
THIỀN ĐỊNH VÀ ĐỐI TƯỢNG

Nate là một kỹ sư điện đã về hưu, ông muốn dùng thời gian còn lại để tìm hiểu chính mình, để làm sao cho đời sống có ý nghĩa hơn. Cả hai vợ chồng ông đã tham dự nhiều khóa hội thảo về tâm linh và thực tập thiền định. Một người bạn trong lớp đã tặng Jean, vợ ông, một tượng Phật nhỏ. Mỗi khi có chuyện gì không vui, Jean lại ngồi thiền định trước pho tượng và bà cảm thấy mọi nỗi buồn phiền đều tan biến hết. Chỉ nhìn nụ cười an tĩnh của Đức Phật là bà thấy trong lòng thoải mái, dễ chịu. Nhưng Nate lại không thích như vậy, ông nói:

- Thưa bà, tôi không thích Jean làm như vậy, đó là tôn thờ tượng thần và điều này làm tôi khó chịu.

- Này ông bạn, cha mẹ ông còn sống không?

- Thưa không, song thân tôi đều qua đời rồi.

- Ông có giữ hình ảnh hay đồ kỷ niệm của cha mẹ ông trong nhà không?

- Dĩ nhiên, trong nhà tôi có treo rất nhiều hình ảnh cha mẹ tôi chứ.

- Tại sao ông làm như vậy.

- Vì những hình ảnh đó nhắc nhở tôi nhớ đến cha mẹ tôi, đến công ơn cha mẹ đã lo cho tôi. Cha mẹ tôi là những người cao quý, tử tế, lúc nào cũng hy sinh lo lắng cho con cái. Việc này có gì sai quấy đâu?

- Dĩ nhiên là không, trái lại việc con cái biết nghĩ đến cha mẹ là điều rất tốt. Việc tưởng nhớ đến Đức Phật cũng như thế thôi, đâu

có gì sai quấy khi bà nhà nghĩ đến Ngài, quán tưởng đến công ơn của Ngài, đến sự minh triết vô tận, lòng từ bi cao quý của Ngài.

- Nhưng... nhưng tại sao Jean cần phải tham thiền trước một pho tượng?

- Cái trí của ta cần một cái "mắc" để "máng" các tư tưởng vào đó. Quan niệm về Thượng Đế trừu tượng quá, bao la quá, khó có thể tập trung tư tưởng vào đó. Hơn nữa, cái trí thông thường không thể ý thức được Thượng Đế, cái hữu hạn không thể biết cái vô hạn, nên người tham thiền cần tìm một đối tượng tiêu biểu cho một đức tính của Thượng Đế mà họ thương yêu, sùng kính. Tham thiền là tập trung tư tưởng vào một đối tượng và gạt bỏ tất cả những cái khác ra ngoài. Khi tâm thức đã đạt đến mức độ say mê hay "Định" thì nó xuyên qua mọi đối tượng, hình tướng, chỉ có tinh hoa hòa nhập với tinh hoa. Tuy nhiên trước khi đạt đến trình độ này, cái "mắc" rất quan trọng vì nó là phương tiện dẫn người tham thiền đến trạng thái "Định".

- Thưa bà, tôi cũng rất thích thiền định nhưng không muốn nhìn vào một pho tượng, liệu tôi có thể tập trung tư tưởng vào điều khác được không?

- Dĩ nhiên, xin hỏi trong đời ông thích cái gì?

- Là kỹ sư điện, tôi chỉ say mê về điện mà thôi.

- Xin ông hãy định nghĩa điện theo quan niệm riêng của ông.

- Nó là một thứ không có hình dáng nhưng chắc chắn người ta có thể cảm thấy nó. Trong đời sống văn minh ngày nay, điện là một thứ rất quan trọng, người ta không thể sống mà không có nó.

- Vậy xin hỏi ông có cái gì trong người mà ông không nhìn thấy nhưng chắc chắn cảm thấy và không thể sống mà không có nó?

- Thưa bà, có lẽ đó là phần tâm linh. Nhưng tôi không biết nó là cái gì.

- Phần tâm linh hay tinh thần là tâm thức thanh khiết, tự chói sáng và vô hình, vô tướng, vô biên và bất khả phân, nó vượt ra ngoài không gian, thời gian và nguyên nhân. Cũng giống như điện ở trong sợi dây điện, sự hiện hữu của tinh thần ẩn tàng trong thực tại của ông, trong công việc và cuộc đời của ông nhưng dĩ nhiên ông không thể nhìn thấy nó được.

- Vậy thì thể xác của tôi có nhiệm vụ gì?

- Xin hỏi ông nhiệm vụ của sợi dây điện là gì?

- Người ta tạo ra nó để dẫn điện.

- Cũng như thế, thể xác và thể trí của chúng ta được tạo ra với nhiệm vụ là công cụ cho sự vận hành của tinh thần.

- Bà vừa nói tâm thức hay cái phần tinh thần có tính cách bất khả phân, nếu không thể phân chia được thì phải chăng chỉ có một tâm thức duy nhất mà thôi?

- Đúng thế.

- Nếu vậy tại sao chúng ta lại khác nhau?

- Này ông bạn, dòng điện chỉ là một nhưng vẫn có nhiều sự khác biệt giữa một cái quạt và một cái lò sưởi, máy giặt và tủ lạnh. Tác dụng của đồ dùng định hướng cho hình dáng của chúng. Mỗi người chúng ta không những chỉ làm một nhiệm vụ của thiêng liêng mà chúng ta chính là cái nhiệm vụ ấy.

- Tôi có thể hiểu biết được rằng tôi là ai thông qua việc tham thiền và suy ngẫm về điện không?

- Các bậc đạo sư phương Đông thường khuyên học trò nên tham thiền, đặt suy ngẫm vào những gì mà họ hiểu biết và thương yêu. Ông đã làm việc về điện suốt cuộc đời, ông hiểu biết nó và thích nó. Hãy sử dụng điện như một cái "mắc" để "máng" trí ông vào đó.

- Xin hỏi bà một câu chót, nếu Jean tập trung tư tưởng vào Đức Phật và tôi tập trung tư tưởng vào điện lực khi tham thiền thì sự khác biệt sẽ ra sao? Kết quả thế nào?

- Hoàn toàn không có gì khác biệt hết. Sự giác ngộ là mục tiêu của mọi sự tham thiền. Hãy để điện lực làm vị thầy nội tâm của ông và hướng dẫn ông đến với nguồn cội, cũng như hình ảnh của Đức Phật dẫn dắt cho vợ ông. Chữ "Bhudh" trong từ "Bhudha" có nghĩa là "Thức tỉnh". Cách đây nhiều thế kỷ, khi toàn thế gian vẫn mơ màng say ngủ thì Đức Phật đã tỉnh thức và từ đó đến nay Ngài đã giúp cho bao nhiêu người thức tỉnh theo. Ngài đã soi sáng đường cho họ, hướng dẫn họ đến sự minh triết, an lành, thương yêu. Khi đã tỉnh thức, đã đến được cội nguồn thì mọi sự phân biệt đều không còn có ý nghĩa gì nữa vì tất cả chỉ là một. Đường đi có thể khác nhau, phương tiện có thể khác nhau, đối tượng có thể khác

nhau nhưng mục đích vẫn là một: Làm sao để đạt đến trạng thái giác ngộ hay thức tỉnh. Đó chính là mục tiêu của thiền.

34
TẤM LÒNG CHAI ĐÁ

Janice là người duy nhất sống sót sau một tai nạn xe hơi đã làm chết cha mẹ, chồng và hai đứa con của cô. Cô trải qua một giai đoạn khủng hoảng rất lâu vì tai nạn đó cứ mãi ám ảnh cô. Theo thời gian, cô tìm được sự an ủi qua việc học hỏi Kinh Thánh và thực tập thiền định. Cô chấp nhận rằng tai nạn đó là "ý muốn của Thượng Đế", cô nói: "Chúa đã cho và bây giờ Ngài lấy lại". Nhưng sau khi đã chấp nhận và quy phục Ngài, cô thấy lòng mình càng ngày càng trở lên chai đá, dửng dưng, không còn cảm xúc gì nữa. Cô nói:

- Thưa bà, tôi tham thiền đều đặn và thiền định đã tác động như một tia sáng rọi vào những chỗ thầm kín trong tâm hồn tôi. Khi trí tôi dịu xuống, không còn sôi động thì sự yếu kém của tôi lại nổi lên. Tôi thấy mình quá cứng rắn, không thể khóc, không thể vui, không thể thoải mái mà cứ trơ trơ như gỗ đá. Tại sao lại như thế?

- Điều này không có gì lạ đâu. Khi cô đổ một dòng nước tươi mát, tinh khiết vào vũng bùn thì bùn sẽ nổi lên mặt nước trước khi lắng xuống. Sri Aurobindo, một đạo sư nổi tiếng của Ấn Độ đã dạy: "Khi bạn nhận biết được sự xấu xa nơi mình là bạn đã tháo mở nơi đó cho ánh sáng thiêng liêng rọi vào. Sự chuyển biến có xảy ra hay không là do nơi bạn có muốn thay đổi hay không, có muốn đón rước mãnh lực đó vào mình hay không, có muốn để yên cho bùn nhơ lắng đọng xuống hay không?". Cô nên biết rằng khi nhận thức được sự khô khan, chai đá nơi tâm hồn của cô thì chính nơi đó cũng đã có những sự dịu dàng, êm ái mà cô không nhận ra đấy thôi. Cô hãy suy ngẫm như sau: Người ta không thể cảm nhận được điều gì nếu không có cái đối nghịch với nó, không có "tối" thì người ta đâu biết đến "sáng", không có "đêm" thì người ta đâu biết đến "ngày". Chỉ có cái "không thay đổi" mới khiến cho ta thấy được "cái đổi thay", chỉ khi bị "giới hạn" thì ta mới cảm nhận được

cái "vô biên", chỉ khi thấy mình "khô khan, chai đá" thì ta mới cảm nhận, ý thức rõ rệt được sự "dịu dàng, thương yêu". Không vật nào có thể tự biết được chính mình, mà chỉ có cái gì "khác với nó" mới giúp nó ý thức được chính mình. Tóm lại, cô hãy nhìn nhận rằng chính phần tâm linh cao cả của bản chất cô đang quan sát cái phần thấp kém của cô. Mọi việc xảy ra đều có lý do riêng của nó. Đằng sau cảm thức rằng lòng cô đã chai đá, không xúc động vẫn ẩn giấu một sự thật rằng cô vốn là người giàu tình cảm, dịu dàng, nhưng cái đức tính này chưa có cơ hội bộc lộ ra ngoài. Ý thức này chính là sự thúc đẩy những biến chuyển ở mức độ thâm sâu trong nội tâm của cô. Nói một cách khác, cô đang được ơn trên soi sáng để cô thấy rằng bước đi kế tiếp của cô chính là sự thanh lọc nội tâm để tiến bộ, không phải cho cá nhân mình mà để trở thành một khí cụ lớn lao cho Đấng Thiêng Liêng biểu lộ. Cô hãy chuẩn bị tư tưởng, hành động và tiếp tục cầu nguyện, tham thiền. Trong yên lặng, bùn nhơ sẽ lắng xuống và rồi cô sẽ thấy rằng mình thực sự vốn là một người dịu dàng, đầy tình thương yêu.

35

NHỮNG CHIẾC "CÚP" LUÂN CHUYỂN

Bill làm nghề thợ sơn gần 50 năm trước khi về hưu, vợ ông đã qua đời mấy năm trước, các con ông đều khôn lớn và đã có gia đình. Nguồn vui hiện nay của ông là chơi bowling và viếng thăm con cháu. Ông nói:

- Thưa bà, tôi già rồi và chắc chẳng còn sống được bao lâu. Nhưng, nói ra thì ngượng quá, tôi thường lo lắng khi chết sẽ phải bỏ lại căn nhà, những chiếc "cúp" bowling, và nhất là mấy đứa cháu nội. Tôi biết khi lìa đời người ta không thể mang theo một cái gì, nhưng dù biết vậy tôi vẫn thấy mình cứ gắn bó vào những đồ kỷ niệm: những chiếc "cúp" bowling, gia đình, con cháu, v.v. Làm sao một người già như tôi có thể chữa được sự gắn bó này để thoải mái hơn khi đến "chuyện phải đến", hay nói một cách văn vẻ là ung dung đi trên con đường dẫn đến sự tự do tuyệt đối?

- Nếu ông đã gọi "điều phải đến" là "con đường tự do tuyệt đối" thì ông đã đi được một bước tiến rất xa rồi đó. Theo tôi nghĩ thì người phàm chúng ta chẳng ai làm chủ được cái gì hết, từ nhà cửa, tài sản, tiền bạc, nữ trang, xe cộ, quần áo đến thời gian, tài năng, hình dáng hay sức khỏe. Nhận thức được điều này không dễ, nhưng có ý thức được chúng thì người ta mới ý thức được sự tự do tuyệt đối. Vì ông thường chơi bowling nên xin hỏi ông đã tham dự các cuộc tranh giải "Cúp luân chuyển" nào chưa?

- Có chứ, không những tôi đã tranh giải mà hiện còn giữ mấy chiếc "Cúp luân chuyển" nữa.

- Tốt lắm, vậy ông nghĩ sao về những chiếc "Cúp luân chuyển" này?

- Tôi rất vui mừng và hãnh diện về những thành quả đạt được. Nhưng chiếc "cúp" này không hoàn toàn thuộc về tôi mà sẽ được chuyển qua tay một người khác, người thắng giải kỳ tới.

- Ông nói rất đúng. Tất cả mọi thứ ông có trong nhà và ngay trong thân thể của ông cũng chỉ là những chiếc "Cúp luân chuyển" mà thôi. Chúng ta vui và hãnh diện khi có nó trong tay nhưng cũng biết rằng chúng ta không thể giữ chúng mãi được. Trong cuộc đời vô thường này, quan niệm "làm chủ" một vật gì chỉ là điều giả tưởng; làm "người quản lý" thì đúng hơn. Ông, tôi và tất cả mọi người chỉ quản lý mọi vật chứ không làm chủ, vì bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể phải xa lìa những cái chúng ta có. Tóm lại, phương pháp hay nhất dẫn đến sự giải thoát, để được tự do tuyệt đối như ông đề cập đến là tập nhìn tất cả mọi sự việc như chiếc "Cúp luân chuyển"; vì mọi thứ, tốt hay xấu cũng chỉ có tính cách tạm thời. Khi nhìn người, vật, sự vật, hay cả tấm hình của mình trong gương, ông cũng hãy quán tưởng nó chỉ là "huyễn" - tưởng như có thật nhưng không phải là thật. Đời ban cho chúng ta thứ gì, chúng ta hãy nhận lãnh và sử dụng chúng một cách đúng đắn. Không nên nghĩ vật này là "của tôi" hay "của gia đình tôi". Suy nghĩ như vậy là có ngụ ý liên hệ, gắn bó rồi. Mọi vật tự chúng không hề tốt hay xấu, nhưng chính sự liên hệ của chúng ta với chúng đã tạo thành một sợi dây trói buộc. Điều chúng ta cần làm là cởi bỏ sợi dây đó. Mỗi khi thấy mình có ý muốn bám víu vào một cái gì đó, ông hãy tự nhắc nhở mình rằng ông không sở hữu bất cứ một cái gì. Các con các cháu đến với ông cũng chỉ là những hình ảnh chập chờn trên màn ảnh, các chiếc "Cúp" thể thao có thể đến rồi lại đi khi một người khác thắng giải. Hãy nhận thức rằng sự vật và ý nghĩa của mọi sự vật chỉ là do cái giá trị mà người ta đặt cho chúng.

Tôi có quen một thiếu nữ kia, cô luôn luôn lo lắng cho sắc đẹp của mình. Mỗi ngày cô bỏ ra nhiều giờ chăm lo săn sóc nhan sắc như thoa kem bôi mặt, xức dầu thơm, làm tóc, v.v. Trong nhà cô treo nhiều tấm gương lớn như để nhắc nhở về nhan sắc yêu kiều, lộng lẫy của cô. Vài tháng sau, tôi gặp lại cô nhưng khi đó cô vừa trải qua một tai nạn xe hơi trầm trọng. Thú thật là tôi không còn nhận ra cô ấy nữa. Mặc dù đã trải qua nhiều cuộc giải phẫu thẩm mỹ nhưng nhan sắc yêu kiều kia đã bị hủy hoại hoàn toàn. Thánh Kinh đã nói: "Chớ để tài sản nơi nó sẽ hư hoại". Ông hãy quan sát những chiếc "Cúp luân chuyển" đang có ở trong nhà và suy ngẫm về những chiếc cúp "không luân chuyển và không bao giờ hư hoại".

36
CẦU NGUYỆN

Sáng Chủ nhật nào Elizabeth cũng đi lễ nhà thờ nhưng bà không tin tưởng gì vào việc đó. Bà nói:

- Thưa bà, tôi đi nhà thờ hơn hai mươi năm nay mà chẳng thấy lợi ích gì cả. Khi bước ra khỏi nhà thờ thì con người tôi vẫn y như khi bước vào, chẳng có gì thay đổi. Các cử chỉ và lời cầu nguyện của tôi hoàn toàn khô khan, máy móc. Tôi phải làm sao đây?

- Bà hãy cầu nguyện với tất cả tấm lòng.

- Tôi không biết làm thế nào để cầu nguyện với tất cả tấm lòng vì từ các bài hát đến những câu kinh tôi đều thuộc lòng cả, cứ như một cái máy phát thanh phát ra thôi...

- Bà đã từng yêu bao giờ chưa? Khi yêu bà đâu có tính toán xem mình phải suy nghĩ như thế nào hay hành động ra sao với người bà yêu. Trái tim bà biết, trái tim bà hoạt động một cách tự nhiên mà không cần chỉ dẫn. Cầu nguyện với tất cả tấm lòng cũng như vậy, vì bà không thể sai khiến con tim bà được, lúc đó trái tim tự điều khiển lấy nó và rung động với những rung động cao thượng khác. Tôi có một phương pháp giản dị may ra có thể giúp bà: Trước hết bà cần phải có một ý niệm thật rõ ràng về cái lý tưởng của bà. Muốn vậy bà hãy viết lên giấy tất cả những điều bà biết, tin tưởng, hay cảm nhận về Thượng Đế. Những điều này phải được viết một cách chân thành từ quan niệm riêng của bà chứ không phải chép ra từ một cuốn sách. Bà có thể dùng những chữ như "Đấng Toàn Năng, Toàn Trí", "Niềm thương yêu vô bờ bến" hay "Ánh sáng thanh khiết thấm nhuần tất cả", v.v. Bà có thể giản dị hóa các danh từ này lại thành sáu chữ hay ba chữ thôi. Sau khi viết xong, mỗi ngày bà tìm một nơi vắng lặng, không bị quấy nhiễu để tập suy nghĩ về những chữ này. Bắt đầu bằng cách ngồi

cho thoải mái, thư giãn rồi tập trung tư tưởng vào danh sách của bà. Hãy đọc trong trí và phóng chiếu các chữ này vào tâm thức của mình giống như một cuốn phim được chiếu lên màn ảnh. Trong khi đọc hãy chăm chú vào sự hiểu biết sâu xa nhất về tinh hoa của các chữ ấy và lặp đi lặp lại những chữ này trong đầu cho đến khi hình ảnh đó hòa nhập vào trái tim của bà. Đó là một cách cầu nguyện chân thành bằng tim chứ không bằng lời vì thà cầu nguyện trong im lặng bằng tim còn hơn thốt ra lời mà thiếu vắng trái tim.

37

CẦN CÓ THẦY HAY KHÔNG CẦN?

Mark là một nhạc sĩ chuyên về kèn clarinet. Cách đây nhiều năm anh tham dự buổi diễn thuyết về Thiền của một đạo sư Ấn Độ và đã thực tập thiền định từ đó. Anh đọc rất nhiều sách Thiền của các tác giả khác nhau, từ Suzuki đến George Lozamov. Anh nói:

- Tôi vẫn thắc mắc không biết trên đường tâm linh, tôi có cần một vị thầy hay không?

- Xin hỏi khi học kèn clarinet anh có cần thầy không? Liệu người ta có thể học hàm thụ qua sách vở được không?

- Tôi có thể học lý thuyết về âm nhạc qua sách vở chứ không thể học tất cả được. Sách vở không thể dạy tôi cách đặt miệng sao cho đúng, giữ hơi ra sao, thổi như vậy đã được chưa, độ rung như thế nào, v.v. Do đó ngoài sách vở tôi vẫn cần có thầy chỉ dạy thực hành thêm, nhưng học kèn clarinet là một chuyện còn đời sống tâm linh lại là một chuyện khác chứ?

- Muốn học bất cứ thứ gì đến nơi đến chốn, từ sinh ngữ đến âm nhạc hay điện toán, hội họa, điêu khắc, chúng ta đều cần có thầy. Thầy giáo là người đã kinh nghiệm, đã từng trải, đã đạt đến đích và biết cách vượt qua các trở ngại khó khăn, v.v. Trên đường tâm linh, chúng ta ở một vị thế tế nhị và lạ lùng hơn âm nhạc hay điện toán vì chúng ta phải vươn từ tầm mức tâm linh này đến tầm mức tâm linh khác. Chúng ta cần sự trợ giúp để biết hiện nay chúng ta đang ở đâu, đang đi đến đâu, làm cách nào đạt đến mục đích. Đó là nhiệm vụ của những người thầy mà người Ấn Độ gọi là "Guru", nghĩa là "Người đem lại ánh sáng" hay "Người phá tan

bóng tối".

- Thưa bà, tôi không hề có thầy hay "Guru", tuy nhiên tôi đã tự học qua sách vở và sống với những điều đó. Tôi trông cậy vào vị thầy trong tâm của tôi mà danh từ Ấn Độ thường gọi là "Sadguru".

- Ai đã hướng dẫn cho anh đi vào con đường Thiền?

- Vị đạo sư Ấn Độ đầu tiên đã diễn thuyết trong trường đại học cách đây nhiều năm rồi.

- Như vậy ông ấy là vị thầy đầu tiên của anh đó. Ông ấy đã đến đúng vào lúc anh sẵn sàng. Chính vị thầy trong tâm của anh (Sadguru) đã hướng dẫn anh đến với vị thầy bên ngoài hay vị đạo sư Ấn Độ đó. Có người hỏi Sri Nisargadattha rằng "Có cần thầy không?" thì ông trả lời "Điều đó cũng như hỏi chúng ta có cần mẹ hay không vậy?".

- Nhưng ngoài vị thầy đó ra tôi có cần thầy khác hay không?

- Bất kỳ lúc nào anh cần thì nội tâm của anh, vị thầy trong tâm của anh (Sadguru) sẽ hướng dẫn anh đi tìm một người thầy bên ngoài (Guru). Điều này cũng ví như bà mẹ đưa con đến lớp học với một thầy giáo vậy.

- Có người nói rằng chúng ta chỉ cần một vị thầy duy nhất mà thôi và phải tuyệt đối trung thành với vị này.

- Có thể điều đó đúng nếu gặp đúng thầy. Kinh nghiệm riêng của tôi thì khác, tôi đã học hỏi và thực tập dưới sự hướng dẫn của nhiều vị thầy khác nhau. Lúc nào tôi cũng biết ơn tất cả.

- Như vậy người ta có cần trông cậy vào một vị thầy không?

- Có người nhấn mạnh việc trông cậy vào một vị thầy, có người không đồng ý. Truyền thống Ấn Độ chú trọng đến việc các môn sinh sống gần với thầy, trông cậy vào sự hướng dẫn của thầy. Tuy nhiên "sống gần" hay "trông cậy" không có nghĩa là phải ở cùng nhà, ăn cùng bàn, thở hít cùng một bầu không khí mà có nghĩa là chuyên cần, vâng lời, tuân theo sự chỉ dạy để không uổng phí công lao dạy dỗ của thầy. Một đạo sư Ấn Độ khác, Ram Das nói rằng người ta sẽ không tiến bộ bao nhiêu nếu cứ quanh quẩn bên cạnh một vị thầy vì họ sẽ gắn bó, trông cậy vào một cái gì có tính cách hình thức bên ngoài mà quên đi phần tinh thần ở bên trong. Một lý do nữa là càng gần thầy bao nhiêu, chúng ta càng ỷ lại vào vị thầy đó bấy nhiêu; chúng ta quan tâm đến sự gần cận, hầu hạ,

vâng lời thầy nhiều hơn là vào các tiến bộ tâm linh của chính ta. Nên nhớ dù vị thầy đó có cao cả đến đâu, hay đạt các quả vị gì chăng nữa thì ngài cũng không thể tu giùm chúng ta được, chúng ta phải tự mình tiến bước, tự mình tu tập sửa đổi chính mình. Đó là điều hết sức quan trọng, là một căn bản chính yếu của truyền thống Đông phương.

- Nhưng làm sao có thể tìm ra một vị thầy chân chính, một người có thể hướng dẫn tôi được? Như bà cũng đã biết, thời gian gần đây đã có quá nhiều kẻ bất tài tự xưng là "Guru", "Bhagwan", "Swami" hay đấng này, vị nọ...

- Dĩ nhiên người tìm đạo có quyền thử thách vị thầy trước khi xin học. Cũng như thế, các vị thầy thường thử thách học trò trước khi thu nhận. Anh hãy quan sát vị đó một cách cẩn thận và tự hỏi "Vị đó có cởi mở không? Có khuyến khích các đệ tử tự tu, tự học hay tìm học thêm ở những vị thầy khác hay không? Liệu vị đó đã chế ngự được các khát vọng, tham lam, giận hờn, ganh ty, sợ hãi và làm chủ được bản ngã không? Vị đó có đi tìm danh vọng không?". Một vị thầy chân chính không phải chỉ có đức hạnh là đủ, mà còn phải vượt cao khỏi các cám dỗ của thể xác, tư tưởng, vượt ra ngoài vòng tranh chấp nhị nguyên. Chỉ như vậy thì lời nói của ngài mới là những hạt giống bất hoại trong đời chúng ta được.

- Nhưng làm sao tôi có thể xét đoán như vậy?

- Hãy tự hỏi: "Đứng trước ngài tôi cảm thấy thế nào?". Đừng để những người khác khuyến dụ, đừng tin những lời quảng cáo hay khen ngợi bên ngoài. Hãy tự hỏi: "Nội tâm tôi cảm thấy như thế nào khi nghe ngài nói chuyện? Ngài có làm cho nội tâm của tôi phong phú lên không?".

- Có người nói rằng muốn tiến bộ trên đường tâm linh thì phải quy phục một vị thầy. Bà nghĩ sao?

- Lẽ dĩ nhiên, nếu không biết quy phục thì có thầy làm gì? Quy phục với vị thầy bên ngoài cũng là quy phục vị thầy bên trong. Chính vì nhiều người trong chúng ta không làm gì cho chính mình nên mới cần có một vị thầy bên ngoài để phá vỡ sự chống đối của phàm ngã, khắc phục tính hiếu động hay trì trệ của chúng ta. Đó là lý do chúng ta cần một vị thầy hướng dẫn. Trước sau gì thì chúng ta sẽ học được rằng cuộc đời là vị thầy tối cao, là vị "Guru" tốt nhất, mỗi người đi qua đời chúng ta, mỗi sự kiện như thành công, thất bại, vui, buồn, lo lắng, thương yêu, thù hận, đều đến với chúng ta như những bài học mà chúng ta cần phải học.

Chúng không đến như một sự tình cờ hay trùng hợp, mà như một kế hoạch nhất định để dạy cho chúng ta những bài học đó. Nếu chúng ta không chịu quy phục và chấp nhận các bài học trên đường đời này thì chúng ta cần một vị thầy để vạch rõ các bài học đó ra cho chúng ta. Nếu chúng ta chấp nhận, quy phục các bài học ngoài đời thì chúng ta ít cần một vị thầy bên ngoài. Đạo sư Ram Das nói rằng: "Người ta chỉ cần nương tựa vào sự thúc hối bên trong để có sự hướng dẫn đúng ở ngoài đời". Nhưng dù có thầy hay không có thầy, rốt cuộc chúng ta sẽ nhận thức rằng đằng sau tất cả các vị thầy bên ngoài, các vị "Guru" và đằng sau bàn tay chuyển động của đời sống là vị thầy bên trong, vị "Sadguru" cao cả và im lặng, đó chính là cái chân ngã vô hình, bất khả phân, là cái ánh sáng bao la thấm nhuần tất cả.

38
MỘT QUAN NIỆM VỀ TÌNH YÊU

Mamie là một phụ nữ rất đẹp, ăn mặc lịch sự và có giọng nói thật hấp dẫn. Bà cho biết bà rất yêu thi ca, âm nhạc cổ điển và tiểu thuyết lãng mạn. Bà đã ly dị ba lần và đang chuẩn bị lập gia đình lần thứ tư. Bà nói:

- Thưa bà, tôi không biết cuộc hôn nhân sắp tới này có hơn gì những cuộc hôn nhân trước không?

- Tại sao chị nghĩ như thế?

- Khi sống một mình thì cuộc đời của tôi hết sức thoải mái, suôn sẻ, dễ chịu nhưng khi chung sống với một người khác thì luôn luôn có những chuyện rắc rối, bất hòa, thất vọng.

- Tại sao?

- Tại vì họ không đáp ứng được những mong ước bé nhỏ của tôi. Thí dụ như người chồng sau cùng là một gã chỉ say mê làm việc và luôn luôn quên những điều mà tôi cho là quan trọng: những kỷ niệm đẹp khi mới quen nhau, ngày sinh nhật của tôi, những câu nói tình tứ, các món quà dễ thương. Đó là bằng chứng rằng tôi không quan trọng đối với hắn...

- Này chị, nhiều năm trước tôi có quen một người đàn ông hào hoa phong nhã, hắn không bao giờ quên ngày sinh nhật hay ngày kỷ niệm chúng tôi gặp nhau lần đầu, hắn có thể nhớ bất cứ một câu nói tình tứ nào mà tôi đã nói với hắn và luôn luôn gửi quà tặng hay hoa hồng cho tôi...

- Tôi thích những người lịch sự, chân thành như vậy. Đó mới thật là đàn ông.

- Khoan đã, chị đừng nóng vội. Đó chỉ là dấu hiệu của một người có trí nhớ tốt mà thôi. Sự thật thì hắn ta không những nhớ ngày sinh nhật của tôi mà còn cả bốn cô gái khác mà hắn đang "bồ bịch" trong cùng một lúc. Sở dĩ tôi nói điều này ra để chị thấy rằng điều mà chúng ta mong đợi nơi người khác vốn không có căn bản thực tế. Chị cần phải biết kiểm soát những mong đợi hão huyền này và biết rằng mỗi người chúng ta đều hành động theo quan niệm riêng của mình, chúng ta không thể hành động, cảm xúc hay suy nghĩ như người khác muốn chúng ta như vậy. Chị không thể vạch ra một cách cho người khác xử sự được. Kinh Bhagavad Gita nói "Chúng ta có thể hành động nhưng không thể kiểm soát được kết quả".

- Tôi vẫn không hiểu, xin bà giải thích rõ hơn.

- Để tôi lấy một thí dụ này: Nếu chị dành ra nửa ngày để nấu một bữa ăn thật thịnh soạn, bày bàn ăn thật đẹp, cắm vào đó mấy ngọn nến cho thật thơ mộng rồi chờ chồng đi làm về để cùng ăn. Khi chồng chị về nhà, ông chẳng ngó ngàng gì đến bàn ăn, chẳng tỏ thái độ muốn ăn thì chị phản ứng ra sao?

- Tôi sẽ nghĩ: "Biết đâu hắn ta đã đi ăn với một cô ả nào đó rồi?". Ít ra thì hắn cũng phải khen ngợi sự cố gắng của tôi chứ...

- Nếu hiểu biết thì chị sẽ phản ứng khác. Chị sẽ chấp nhận cách xử sự của chồng mà không phán đoán gì hết, cũng chẳng cần phải kể công lao làm gì.

- Vậy thì tôi phải suy nghĩ thế nào?

- Hãy suy nghĩ như sau: "Tôi không cần sự vỗ về, khen ngợi và tôi cũng chẳng mong chờ gì cả. Mọi điều tôi làm vì tôi muốn làm, dù người khác thích hay không thích, không ngó ngàng hay đoái hoài đến thì cũng chẳng phải là lỗi của tôi. Đó là chuyện của họ".

- Nhưng mấy ai đã nghĩ như vậy. Nếu chuyện đó xảy ra thì tôi sẽ dạy cho hắn một bài học tức thì...

- Tại sao chị làm vậy? Tại sao chị lại đồng hóa mình với cái suy nghĩ nông nổi, ấu trĩ đó? Mỗi khi trí óc của chị nghĩ: "Tại sao hắn không làm vừa ý tôi" thì chị phải lập tức từ chối không chấp nhận cái suy nghĩ ích kỷ, tiêu cực đó. Chị hãy nhìn ngắm chúng với tâm trạng của một người đứng bên ngoài quan sát, không đồng ý và không chịu đồng hóa với nó. Chị hãy tự nhủ: "Lại mày nữa, lần này tao nhất định sẽ không tuân theo cái luận điệu giận hờn cũ rích của mày nữa đâu". Khi các tư tưởng đầy ích kỷ đầy giận hờn

đó không còn ảnh hưởng được chị nữa thì chị đã tiến được một bước xa rồi. Sự khó khăn của chúng ta đều là do trí óc chúng ta mà ra chứ không phải do nơi kẻ khác. Khi đã biết phương pháp dừng lại và nhìn ngắm "trò hề" của cái trí óc nông nổi đó thì mối quan hệ của chị với người khác sẽ được cải thiện rất nhiều. Để tôi kể cho chị một thí dụ dễ hiểu sau đây: Chị hãy hình dung hai cặp tình nhân đang đi dạo trong vườn hoa. Cặp thứ nhất là A và B, họ luôn luôn tay trong tay, mắt nhìn mắt thật đắm đuối nhưng khi B làm A thất vọng thì A giận dữ. Khi A giận dữ thì B bực mình vì cho rằng A quá đòi hỏi và khi đó, tay họ không còn tay trong tay nữa mà chỉ còn là những cử chỉ giận dữ, mắt họ không còn đắm đuối nữa mà chỉ còn là những tia giận hờn. Cặp thứ hai C và D cùng nắm tay nhau đi nhưng mắt họ chẳng nhìn nhau mà cùng nhắm mắt, hướng suy nghĩ vào một mục tiêu cao đẹp chung là "hạnh phúc". Vậy thì dù cho có việc gì xảy ra thì thái độ của họ cũng không thay đổi, vì họ vẫn cùng nhau hướng về mục tiêu chung đó. Nếu như một người ngã thì người kia nâng, một người gặp rắc rối thì người kia an ủi và cứ như thế họ thanh thản đi trọn con đường.

Thi sĩ Kahlil Gibral có một bài thơ thật hay mà tôi mong chị hãy suy ngẫm kỹ vì nó có thể giúp cho chị nhiều:

Love one another but make not the bond of love

Let it rather be a moving sea between the shores of your soul

…

Give your hearts but not into each other's keeping

For only the Hand of Life can contain your hearts

And stand together yet not too near together

For the Pillars of the temple stand apart

And the oak tree and cypress grow not in each other's shadow.

Tạm dịch:

Hãy yêu nhau nhưng đừng biến tình yêu thành dây ràng buộc;

Mà tình yêu nên là đại dương chuyển động giữa đôi bờ của hai linh hồn.

Hãy cho nhau trái tim nhưng đừng giao nhau cất giữ.

Vì chỉ Bàn tay của Cuộc đời mới có thể chứa đựng trái tim các bạn.

Và hãy đứng cùng nhau nhưng đừng quá sát vào nhau:

Vì các cột đền thờ đều đứng một mình,

Và cây sồi với cây hạnh đào không lớn lên trong chiếc bóng của nhau.

(Bản dịch của Nguyễn Ước)

39

THỰC TẠI CHỈ NẰM TRONG HIỆN TẠI

Neville là một thanh niên trẻ làm việc cho tiệm bán thực phẩm ở Texas. Ngoài giờ làm việc, anh và một số bạn bè thường tụ họp để học hỏi, nghiên cứu các vấn đề tâm linh. Anh rất thích quan niệm và triết lý của người phương Đông như luân hồi, luân quả, và đặc biệt say mê việc sử dụng Thần nhãn để chữa bệnh của Edgar Cayce[1]. Cách đây mấy năm, cha mẹ anh qua đời, để lại tất cả gia tài cho Al, người em út, chứ không chia cho anh một chút gì. Mãi sau này anh mới biết chính Al đã nói xấu anh và vận động cha mẹ truất quyền thừa kế của anh để chiếm trọn gia tài. Neville nói bằng một giọng xúc động:

[1] Edgar Cayce (1877 – 1945): Nhà tiên tri và chữa bệnh bằng thuật đồng thiếp tại Mỹ.

- Thưa bà, khi biết được việc này tôi muốn bắn Al mấy viên đạn vào đầu nhưng nhờ bạn bè ngăn cản nên mới thôi. Theo thời gian, mối hận của tôi dịu bớt phần nào nhưng vẫn không hết mà cứ tiềm ẩn, chờ dịp lại bùng lên. Hiện nay thằng em bất lương của tôi sống trong một biệt thự lớn, lái xe Cadillac, có nhiều bạn gái rất xinh, còn tôi thì làm nghề bán hàng, lương chỉ đủ tiêu một cách dè sẻn. Các bạn tôi nói rằng có lẽ kiếp trước tôi đã làm điều gì ghê gớm lắm đối với Al nên ngày nay mới phải trả quả báo như vậy. Suy nghĩ như thế cũng giúp tôi rất nhiều vì tôi tin ở luật nhân quả. Biết mình đã lầm lỗi trong quá khứ thì dễ chấp nhận sự kiện đau lòng hiện nay hơn. Nhưng tôi vẫn thắc mắc không biết có thực là tôi đã làm điều gì xấu trong tiền kiếp không? Cách đây ít lâu, tôi đọc báo thấy có mấy pháp sư quảng cáo là có thể xem tiền kiếp của người khác, tôi muốn biết những người này có thể xem được tiền kiếp sâu xa đến đâu?

- Này anh bạn, có lẽ những vị pháp sư đó sẽ đưa anh đi sâu vào tột cùng sự tưởng tượng của họ và xa đến tận số tiền anh để dành trong tài khoản ngân hàng. Họ đòi trả thù lao rất nhiều để đưa anh đi vào những vòng luẩn quẩn, họ nói về luân hồi mà chính họ lại không tin gì ở luân hồi, nhân quả. Giả dụ rằng họ có thể xem được tiền kiếp và nói rằng anh không hề làm điều gì xấu với người em hiện nay của anh thì sao? Anh sẽ làm gì? Anh sẽ hành động như thế nào? Nếu đã nghiên cứu về Edgar Cayce thì có lẽ anh đã đọc cuốn "Many Mansions" của tác giả Gina Cerminara. Trong cuốn này tác giả đã kể rằng khi Edgar Cayce biết một người trước đây là bạo chúa Nero, ông từ chối không tiết lộ điều này vì sợ người kia chịu không nổi. Phần anh cũng vậy, biết đâu anh không thể chịu nổi về điều anh đã làm trong quá khứ? Rồi anh sẽ thắc mắc về chuyện người khác đã làm điều này hay điều nọ cho anh và cứ thế luẩn quẩn trong các liên hệ rắc rối, không khởi đầu mà cũng không chấm dứt. Vấn đề xem tiền kiếp không có lợi gì cả vì biết đâu Al, người em của anh trong kiếp này lại là cha anh trong kiếp trước, hay mẹ anh kiếp trước hiện nay lại là vợ của anh thì sao? Phải chăng khi biết được các liên hệ tiền kiếp với người nào thì cuộc sống hiện tại đang yên lành bỗng trở thành một thảm kịch đầy rắc rối, sóng gió ngay?

- Vậy thì việc xem tiền kiếp chữa bệnh của Cayce là vô ích hay sao?

- Không đâu, Edgar Cayce là một hiện tượng đặc biệt. Bằng quyền năng Thần Nhãn, ông đã chữa trị, giúp đỡ hàng ngàn người trên thế giới khỏi các bệnh về thể xác cũng như tinh thần mà các phương thuốc thông thường đều bó tay. Cayce không bao giờ xem tiền kiếp để thỏa mãn trí tò mò vô ích hay để kiếm tiền làm giàu (ông không lấy thù lao). Ông chỉ làm nhẹ bớt các đau khổ của người khác. Dĩ nhiên những người như ông thì thật hiếm có và đặc biệt rồi.

- Nếu không xem tiền kiếp nữa thì có cách nào khiến tôi giải quyết các mối giận hờn hiện nay không?

- Anh đã nghiên cứu nhiều về Edgar Cayce thì chắc hẳn anh cũng biết những lời khuyên của ông. Hãy áp dụng những câu đó vào cuộc sống hiện nay của anh. Dĩ nhiên hiểu biết thì dễ nhưng hành động lại là một chuyện khác, do đó anh cần tham thiền suy ngẫm thật kỹ về những lời khuyên này. Hãy suy ngẫm rằng hiện nay người em của anh đang đóng một vai trò trong vở kịch mà hắn không hề soạn ra. Vở kịch đó được căn cứ vào định luật luân hồi, nhân quả và đạo diễn là một đấng tối cao hay một định luật thiêng liêng của vũ trụ, tùy theo quan niệm mỗi người. Cayce nói

rằng bằng cách nương tựa vào các định luật đó mà tâm thức của chúng ta thay đổi bởi vì đó là chân lý, là ánh sáng. Nếu tin những định luật này thì chúng ta chấp nhận tất cả những gì xảy ra cho chúng ta như một bài học tốt để cho ta học hỏi. Vì biết rằng mỗi món nợ chỉ đòi đúng cái giá mà chúng ta phải trả nên chúng ta không chống cự hay phản kháng mà chấp nhận rằng có vay ắt có trả. Khi biết chấp nhận, người ta có thể giải quyết rất nhiều việc.

Này anh bạn, đời người qua mau như bóng câu qua cửa, tại sao chúng ta cứ làm nô lệ cho dục vọng, sợ hãi quá khứ và chỉ biết sống cho tương lai, một tương lai mơ hồ không rõ rệt. Phải chăng chúng ta đã bỏ qua một điểm toàn vẹn và chính yếu là Hiện tại. Hiện tại là tất cả những gì chúng ta đang có, tất cả những gì chúng ta hiện hữu. Quá khứ chỉ là kỷ niệm, tương lai chỉ là tưởng tượng. Duy chỉ Thực tại là Hiện tại mà thôi. Hãy biết cách sống cho ra sống rồi anh sẽ giải quyết được tất cả.

40
THIỀN ĐỊNH VÀ KHOA HỌC

Richard là một thanh niên ham hoạt động. Khi còn nhỏ anh đã tập các tư thế Yoga và tham thiền, lúc trưởng thành lại say mê khoa học, kỹ thuật và làm việc cho một công ty điện tử rất lớn. Anh nói:

- Thưa bà, hình như thời gian gần đây phong trào tham thiền được phổ biến sâu rộng khắp nơi, mang lại nhiều đổi thay bất ngờ, nhanh chóng. Tôi đã thấy những nhân viên quản trị lúc nào cũng căng thẳng, khó chịu nhưng chỉ sau một khóa thiền đã trở nên vui tươi, thoải mái. Tôi muốn biết tại sao thiền định có thể giúp người ta như vậy? Tôi xem các tài liệu khoa học chứng minh rằng thiền định có thể làm hạ huyết áp, chữa nhiều bệnh tật, v.v. Mặc dù đã tham thiền từ nhỏ nhưng tôi vẫn không hiểu chuyện gì thực sự xảy ra trong lúc người ta thiền?

- Nếu anh muốn giải thích theo cách hoàn toàn khoa học thì đã có nhiều tài liệu chứng minh rằng tham thiền đem lại sự quân bình cho cả hai phần phải và trái của khối óc. Trải nghiệm được trạng thái quân bình này là trải nghiệm được sự duy nhất, bất nhị, toàn vẹn, tràn đầy, quân bình các mãnh lực âm dương trong cơ thể. Một số tài liệu khoa học đã nghiên cứu mối tương quan giữa thiền định và sự rung động của bộ não như sau: Hãy tưởng tượng anh đang làm việc trong công sở, có nhiều vấn đề phải giải quyết mà không biết phải làm chuyện gì trước. Đầu óc anh bối rối, bực bội rồi điện thoại reo, anh phải trả lời. Nhìn vào thời khóa biểu, anh biết sẽ có một cuộc họp quan trọng trong vài phút nữa, anh lo lắng về việc trong sở, việc tại nhà v.v. Trong tình trạng đó, nếu có một điện não đồ để đo mức độ rung động, làn sóng trong óc anh thì nó sẽ ghi nhận sự rung động ở mức 22 chu kỳ trong một giây hay ở mức Beta. Sau khi đi làm, trở về nhà, ăn uống, tắm rửa, nghỉ ngơi thoải mái cho thư giãn thì mức độ rung động ở óc anh sẽ hạ

thấp xuống khoảng 10 chu kỳ trong một giây hay ở mức Alpha. Nếu tham thiền, tập trung tư tưởng vào một hình ảnh đẹp đẽ như một bông hoa, một câu thần chú, hay quán niệm hơi thở, thể xác anh ngồi yên bất động, tâm trí lặng yên, không bị những tư tưởng lộn xộn xâm nhập thì mức độ rung động của các làn sóng trong óc sẽ được ghi nhận khoảng 4 chu kỳ trong một giây hay ở mức Theta. Nếu là một hành giả đã thiền định nhiều năm, nhập thiền dễ dàng, mức tập trung hoàn hảo, không còn phân biệt chủ thể hay đối tượng mà đạt đến trạng thái bất nhị, hòa nhập toàn vẹn thì mức rung của bộ óc sẽ vào khoảng 2 chu kỳ trong một giây hay ở mức Delta. Khi nhập vào các trạng thái siêu đẳng của thiền định hay Đại định (Samadhi), toàn thân đắm chìm trong niềm phúc lạc tuyệt vời, không còn lo lắng, sợ hãi, vượt ra khỏi các hư ảo, bỏ lại đằng sau các giới hạn vật chất, thì tiến đến mức ra ngoài Delta, ra ngoài tầm mức mà máy móc kỹ thuật có thể đo lường được. Vì không thể ghi nhận được gì nữa nên chuyện gì xảy ra trong tình trạng tâm thức siêu đẳng này thì chỉ người đã đạt đến trạng thái đó mới biết, lúc đó Chân Ngã cảm nhận được chính nó.

- Nhưng phải chăng con người cũng cảm nhận được Thượng Đế chứ?

- Không đâu, một con người tầm thường không cảm nhận được Thượng Đế, cái hữu hạn không thể biết được cái vô biên. Chỉ có người cảm nhận biết được người cảm nhận.

- Phải chăng bà muốn đề cập đến một trạng thái tôn giáo hay một tín điều nào đó?

- Điều này không phải là một ý kiến hay quan niệm của một tôn giáo nào. Nhưng điều này vượt ra khỏi thể xác và thể trí, ngoài ranh giới của bản ngã hữu hạn. Đó là cái kinh nghiệm thần bí mà tất cả mọi truyền thống tôn giáo đều nói đến. Thánh Bernard đã viết: "Không có niềm vui nào trên thế giới có thể so sánh được với cái kinh nghiệm khi con người tan biến như thể người đó không còn là gì nữa". Thánh Augustine cũng viết rằng: "Sự chiêm ngưỡng Thượng Đế đưa đến một trạng thái trừu tượng, thanh khiết hoàn toàn và người ta thấy chính mình là tất cả và như thể mình không còn là ai cả". Thiền sư Han Shan đã nói: "Bất thình lình tôi đứng yên lặng, toàn thân tràn đầy một sự nhận thức rằng tôi không còn là thể xác hay thể trí này nữa. Tất cả những điều tôi nghiệm được là một cái toàn thể sáng chói, có mặt khắp nơi, hoàn hảo, sáng ngời và thanh tịnh... Tôi cảm thấy rõ ràng, thông suốt...". Đạo sư Ramana Maharshi giải thích rằng chúng ta vốn không có hình tướng và việc tự coi mình có hình tướng là sự vô

minh căn bản và là nguyên nhân cội rễ của mọi khổ đau, phiền não. Thiền định giúp người ta trở về, ý thức được họ thực sự là gì. Trong trạng thái tâm thức siêu đẳng, Chân Ngã biết nó là cái gì, biết được và quán triệt tất cả. Nếu kinh nghiệm này kéo dài một cách lâu bền thì trạng thái đó có thể gọi là giác ngộ.

- Như vậy Chân Ngã liên hệ với thể Trí ra sao?

- Chân Ngã là nhân chứng của cái Trí.

- Nhưng nếu Chân Ngã chứng kiến cái Trí thì tại sao chúng ta lại tham thiền?

- Thiền định giới thiệu chúng ta với nhân chứng hay nói một cách khác là tháo gỡ các tấm màn vô minh vẫn che mắt chúng ta từ bao lâu nay để biết mình thực sự là ai.

41
CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Brian là một bác sĩ trẻ tuổi, hoạt động, rất thích các môn thể thao như lặn nước, leo núi, chạy bộ và đã tu tập thiền định từ nhiều năm nay. Anh nói:

- Thưa bà, nếu chúng ta đã là Chân Ngã, là Tâm thức vô biên thì tại sao chúng ta phải cực nhọc tu tập mới biết được nó? Tôi là một bác sĩ, tôi đâu cần phải tự biến đổi chính mình để biết rằng tôi là một bác sĩ. Tại sao con đường tâm linh lại khác biệt như thế?

- Này anh bạn, sự đạt đến thực hiện Chân Ngã là một tiến trình hết sức tế nhị. Tiến trình này có thể tạm ví như việc leo núi. Vì càng lên cao không khí càng loãng nên người leo núi phải trèo từ từ để phổi và các cơ quan khác có thể thích hợp với sự thay đổi nhiệt độ, áp suất không khí, v.v. Thường khi bắt đầu leo núi, người ta hay mang theo một ba lô thật nặng chứa đủ các đồ dùng, dụng cụ, lều chõng, v.v. Những thứ này đã cản trở việc leo núi cho đến khi họ nhận thức rằng phải bỏ lại những gì không cần thiết thì mới có thể leo cao được. Trèo núi một lúc, thấy đường gập ghềnh khó leo, họ lại bỏ thêm một ít và cứ như thế cho đến khi lên đến đỉnh. Con đường tâm linh cũng như thế, chúng ta phải bỏ tất cả những gì không cần thiết, làm xao lãng việc tiến đến mục đích của chúng ta. Thoạt đầu là từ bỏ những dư thừa vật chất, các vật sở hữu không cần thiết, các thói quen như ngủ nhiều, ăn nhiều, nói nhiều, nhất là các lời nói vô ích. Sau khi kiểm soát được những điều này, chúng ta cần phải biết từ bỏ các thói quen cẩu thả, bừa bộn về giờ giấc, thu xếp làm sao để không phí phạm thời gian quý báu vào những việc có thể khiến chúng ta đi lệch khỏi mục tiêu. Sau đó chúng ta bắt đầu tháo gỡ các tấm màn dày đặc vẫn bao phủ lên tâm trí chúng ta như các phán đoán, quan niệm, sự ưa thích cái này cái kia... Khi từ bỏ hành lý này, chúng ta có thể trèo leo dễ dàng, nhẹ nhàng và nhanh nhẹn. Từ lúc này thấy cần bỏ cái gì thì

chúng ta cứ việc xả bỏ, càng bỏ nhiều thì bản chất thật sự của chúng ta càng biểu lộ rõ rệt hơn.

Khi chúng ta lau hết bụi bặm quanh bóng đèn thì đèn sẽ chiếu sáng rực. Bụi là hành lý của chúng ta, bóng đèn là trí của chúng ta và ánh sáng là Chân Ngã. Khi lau sạch bụi nhơ và sự lầm lẫn về cái gì không phải là chúng ta thì chúng ta thường xuyên sống trong sự trọn vẹn với cái thực sự là chúng ta.

42
TÁM BẬC THANG CỦA THIỀN

Gail là bác sĩ tâm lý trị liệu, cô đã áp dụng nhiều phương pháp phân tâm nhưng thấy việc chữa trị của mình vẫn còn thiếu sót. Cô tham dự khóa hội thảo về thiền để mong có thể học hỏi được một phương pháp mới. Cô nói:

- Tôi thấy hầu hết các phương pháp chữa trị thông thường đều không đạt kết quả khả quan mà chỉ có tính chất tạm thời xoa dịu những nỗi khổ đau. Dù áp dụng phương pháp nào tôi vẫn có cảm tưởng như mình chỉ là kẻ làm việc bên lề mà thôi. Thời gian gần đây một số bệnh nhân của tôi nói về thiền như một phương pháp chữa bệnh mầu nhiệm nên tôi bèn học thiền xem sao. Tôi học cách tham thiền vào ngọn nến, quán niệm hơi thở, tập trung ý chí vào các màu sắc, hình ảnh, niệm thần chú chân ngôn nhưng vẫn chưa thấy đầu mối của thiền hay hiểu rõ sự tác động của nó như thế nào?

- Nói một cách thật giản dị thì thiền định làm lặng yên cái trí. Tại sao chúng ta cần làm cho cái trí lặng yên? Khi cái trí yên lặng thì chúng ta mới thực sự biết mình là ai. Khi đầu óc không bị chi phối bởi các tư tưởng xáo trộn thì chúng ta mới thực sự ý thức được những mầu nhiệm của sự sống. Theo các bậc thầy phương Đông, chúng ta không phải là thể xác hay thể trí này mà là một tâm thức thanh khiết vô biên, vượt khỏi giới hạn của thể xác và thể trí. Chúng ta vốn là sự hiện hữu, và sự hiện hữu này không tùy thuộc vào thời gian, không gian hay điều kiện gì. Chúng ta thực tập thiền là để trở về với con người thật sự, để sống mãi trong kinh nghiệm đó. Ý thức được điều này gọi là "Giác Ngộ" hay "Thực hiện Chân Ngã". Chúng ta không tham thiền để "được" một cái gì mà chúng ta không có, mà để biết chúng ta thật sự là ai.

- Nếu vậy tôi phải làm gì? Làm sao tôi có thể đạt được kinh

nghiệm đó?

- Tại sao bệnh nhân của cô lại chuyển qua tập thiền? Phải chăng họ đã chán ngấy các luồng tư tưởng lao xao, không kiểm soát được trong trí óc của họ? Phải chăng chính các tư tưởng này đã sai khiến và chi phối chúng ta, khiến chúng ta luôn luôn bận rộn vào những chuyện gì đâu đâu mà quên đi thực tại nhiệm mầu? Phải chăng nguyên nhân của việc sử dụng cần sa, ma túy, trong giới thanh thiếu niên ngày nay cũng chỉ là một cách tạm quên đi sự chi phối của những luồng tư tưởng xáo trộn này? Phải chăng đa số con người đều chán ngấy những trò bạo động, thù hận, tranh giành, sợ hãi, lo lắng, bất an của xã hội văn minh ngày nay? Nhưng tại sao lại như thế? Phải chăng nguyên nhân sâu xa của điều này chính là sự xa lìa Chân Ngã, là sự mất đi chính mình? Là sự mất ý thức về mình và về sự sống? Chúng ta giống như cây cối đã bị bứng khỏi môi trường quen thuộc, bị mất gốc rễ, mất cội nguồn nên đâm ra lo sợ, bất an, cô đơn, chán nản, đã đồng hóa mình với thể xác hiếu động, thể trí hằng thay đổi, và để cho cảm xúc, tư tưởng lăng xăng đó lôi kéo?

Chúng ta muốn tự do, muốn bình an, muốn thoải mái, nhưng cái trí của chúng ta cứ thúc đẩy chúng ta chạy theo sự náo động của nó nên chúng ta mất tự do, mất bình an vì nghĩ rằng cái trí đó chính là mình. Phải chăng chúng ta đã nhầm lẫn con ngựa chúng ta cưỡi với chính chúng ta? Tham thiền là tự quán xét xem mình thực sự là ai rồi từ đó biết sống cho ra sống. Dĩ nhiên điều này đòi hỏi một sự suy ngẫm sâu xa, một công phu thực tập lâu dài chứ không phải hời hợt trên những lý thuyết mông lung, không thực tế. Nói một cách khác, thực tập thiền là công việc của cả một đời chứ không phải chỉ vẻn vẹn trong một khóa cấp tốc.

- Xin bà chỉ dẫn thêm về nguyên tắc của thiền mà bà đã học.

- Khoa Raja Yoga dạy rằng có tám bậc thang hay "Ashtanga Yoga" giúp con người đi từ thấp lên đến tột đỉnh của sự tiến hóa tâm linh. Hai bậc thang đầu chú trọng đến việc sửa đổi tính tình và phát triển tâm hồn trong sạch qua phương pháp dưỡng sinh, ngủ nghỉ đều đặn trong một kỷ luật nhất định. Bậc thứ ba là Hatha Yoga (Tư Thế) hay cách kiểm soát thân thể. Muốn thiền định cho thâm sâu, thân thể phải hoàn toàn thoải mái để có thể ngồi yên bất động trong thời gian lâu dài. Tư thế tọa thiền có vững chãi thì mới đem lại sự thăng bằng cho nội tâm. Bậc thang thứ tư là Pranayama (Khí Công) hay cách điều hòa hơi thở. Muốn thở thật chậm, thật sâu, thật từ tốn và thật ý thức thì người ta phải thực hành phương pháp hô hấp này. Bậc thang thứ năm là sự thâu

nhiếp các giác quan vì các giác quan có rút khỏi các mục tiêu cố định của chúng thì người ta mới có thể kéo dài việc định trí. Bậc thang thứ sáu là sự tập trung, vì thiếu tập trung thì không thể đi lên giai đoạn thứ bảy. Các sách vở về Yoga đều nói rằng sáu giai đoạn đầu giống như việc xây nhà phải đắp móng, dựng nền nhà cho thật vững chắc, xây tường vách cho kiên cố trước khi lợp mái nhà. Khi đã ngồi yên, tập trung tư tưởng, hoàn toàn làm chủ thân và tâm thì người ta sẽ bước vào trạng thái "Định" hay bậc thang thứ bảy. Bậc thang thứ tám hay Đại Định (Samadhi) không thể tập luyện được, nó là cái sức mạnh thiêng liêng dồi dào trong nội tâm nhờ công phu tu tập đã "nâng" tâm thức người ta lên mức đó.

Nếu sống tại những nơi có sẵn các lớp giảng dạy về Hatha Yoga, Raja Yoga thì cô nên tham dự các lớp học này. Nếu không, cô có thể tìm đọc sách vở về Yoga của những đạo sư phương Đông nổi tiếng. Sự hiểu biết rõ rệt về phương pháp và nguyên tắc sẽ giúp cô đi xa hơn trên con đường tự biết mình.

- Liệu tôi có thể dạy bệnh nhân của tôi tập thiền không?

- Được chứ, một khi đã thực hành nhiều năm, có kinh nghiệm bản thân, cô có thể chỉ dẫn cho người khác được. Khi cô đã đạt được tâm thức cao cả thì không những nó sẽ biến đổi cô mà còn ảnh hưởng cả đến các bệnh nhân của cô nữa.

43

BỆNH TẬT: NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH ĐIỀU TRỊ

Yvonne là một nữ điều dưỡng có nhiều năm kinh nghiệm ở một trung tâm nghiên cứu về bệnh Ung thư. Cô tham dự buổi diễn thuyết của tôi về phương pháp dưỡng sinh của người phương Đông. Cô nói:

- Thưa bà, trước đây tôi không để ý gì đến điều này nhưng hiện nay nhờ chứng kiến tận mắt một phép lạ mà tôi hết sức tin tưởng về phương pháp điều trị và dưỡng sinh của người phương Đông. Cách đây ít lâu tôi có chăm sóc một bệnh nhân bị chứng ung thư gan, các bác sĩ đều nói rằng ông ta khó sống qua năm nay. Ông ta bèn khởi sự thiền định, tập trung tư tưởng vào một trạng thái sức khỏe tốt đẹp hoàn hảo. Ông "quán tưởng" rằng lá gan của ông hoàn toàn tốt đẹp, không hề bị bệnh gì, và sau một thời gian tự nhiên ông hồi phục, lá gan của ông trở lại bình thường khiến các bác sĩ đều ngạc nhiên. Một số kết luận rằng cơ thể của ông thích hợp với các phương pháp điều trị và thuốc men, nhưng là nữ điều dưỡng nên tôi biết rất rõ tình trạng của bệnh nhân này. Sự tò mò về nguyên nhân và cách điều trị khiến tôi tìm đọc các sách nói về Tâm sinh bệnh lý như cuốn "The Stress of Life" của Hans Seyle, "Anatomy of an Illness" của Norman Cousins, và công cuộc khảo cứu về bệnh Ung thư của bác sĩ Carl Simonton. Tôi cũng khởi sự tham thiền, và sau một thời gian tôi bắt đầu cảm nhận sức mạnh tuyệt diệu mà thiền định mang lại cho tôi. Khi trí óc hoàn toàn an tĩnh thì nó mở lớn ra như một tờ giấy trắng mà tôi có thể viết lên đó bất cứ cái gì tôi muốn. Tôi nghiệm ra rằng chính tôi có thể góp phần tạo dựng lại số phận và tình trạng sức khỏe của chính mình. Điều tôi thắc mắc là tôi sẽ ảnh hưởng thế nào đến số phận của mình hàng ngày, khi làm việc, lúc không thiền định? Phải chăng

mỗi người đều ít nhiều góp phần vào công việc tạo dựng hay hủy hoại sức khỏe và số phận của họ?

- Đúng thế, tất cả chúng ta đều trực tiếp ảnh hưởng đến số phận và tình trạng sức khỏe của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày, tùy theo thái độ, quan niệm và cách xử sự của chính chúng ta. Các dòng tư tưởng tình cờ, không kiểm soát sẽ đem lại các hậu quả ngẫu nhiên và ảnh hưởng đến chúng ta một cách bất ngờ. Một tâm trí bình an giống như một cánh đồng màu mỡ không có cỏ dại và một tâm trí xáo động, tràn ngập các tư tưởng sai quấy thì giống như một cánh đồng mà cỏ dại mọc tràn lan.

- Thưa bà, tôi muốn dạy bệnh nhân cách tham thiền nhưng không mấy người chịu tập. Tôi kể cho họ nghe chuyện người bệnh ung thư gan đã tự chữa khỏi bệnh nhưng không mấy ai chịu tin. Tôi đưa những cuốn sách của Hans Seyle, Norman Cousins và Simonton viết về ảnh hưởng của tâm lý đối với sinh lý mà chẳng ai chịu đọc. Đa số bệnh nhân cứ than thở, trách móc về số phận không may của họ. Nếu cứ tiếp tục như thế thì làm sao bệnh trạng có thể thuyên giảm được.

- Cái đó cũng là sự thường thôi. Thói thường người ta không tin những điều giản dị mà chỉ quan tâm đến những cái phức tạp rắc rối mà mình không thể hiểu. Việc sử dụng trí óc như tham thiền, nhập định, thay đổi chính mình chứ không cần sự trợ giúp bên ngoài thì không mất tiền, không mất thì giờ, lại bị đa số người Tây phương cho là không có giá trị. Quan niệm của người Tây phương là cái gì càng đắt, càng quý, càng khó tìm, càng khó khăn thì càng giá trị. Một phần nữa, đa số được giáo dục rằng phải trông cậy vào các cơ quan y tế. Các cơ quan này phê chuẩn và hướng dẫn chúng ta trong giới hạn và kiến thức của họ. Các trường y khoa không hề dạy cho sinh viên về sức mạnh tâm linh, sức mạnh tư tưởng, hiệu quả của thiền định, ảnh hưởng của tư tưởng đối với thể xác. Họ cũng phủ nhận các quan niệm y học của người phương Đông như huyệt đạo, kinh mạch nối liền các thể, các luân xa hay trung tâm năng lực tâm linh, sự liên hệ giữa sinh lực và các hạch nội tiết hay dịch thể của xác thân, v.v. Có lẽ vì thế mà các bác sĩ y khoa thường bỏ qua những dữ kiện, bằng chứng không hợp với tiêu chuẩn hay khuôn mẫu của họ. Có lẽ họ không chấp nhận vì sợ thay đổi, sợ phải đối mặt với những yếu tố có thể phá vỡ quan niệm cố hữu của họ, sợ các bằng chứng có thể chọc thủng truyền thống khoa học như vật lý, hóa học, sinh lý học, giáo dục và cả tôn giáo nữa. Giống như một người muốn lên thang lầu nhưng cứ nắm chặt lấy lan can mà không chịu buông.

Để tôi kể cho cô nghe thêm một câu chuyện sau: Có một phụ nữ mắc bệnh suyễn rất nặng đã hơn hai mươi năm. Các bác sĩ phải dùng Adrenaline và Cortisone để làm dịu cơn bệnh mỗi khi nó bùng phát. Hai loại thuốc trên rất đắt và phải được điều trị dưới sự kiểm soát của các bác sĩ hàng tháng vì sợ phản ứng. Một bác sĩ nói rằng suyễn là một căn bệnh không thể chữa được, y học hiện đại chỉ có thể tạm thời làm dịu cơn bệnh mà thôi. Người phụ nữ trên đã trả một giá rất đắt cho công cuộc điều trị suốt mấy chục năm cho đến khi qua Ấn Độ trả 2 rupees[2] cho một bác sĩ chữa theo phương pháp Ayruveda, một ngành y học cổ truyền đã có lịch sử hơn 5.000 năm. Phương pháp này chủ trương điều trị toàn thể con người chứ không giới hạn việc chữa trị vào một trạng thái. Chỉ hai hôm sau, bệnh suyễn đã dứt hẳn và không bao giờ tái diễn nữa. Bệnh nhân trở về Hoa Kỳ, kể cho các bác sĩ tại đây nghe thì các ông này đều cười và nói rằng họ không thể làm gì khác được, điều này hoàn toàn nằm ngoài giới hạn hiểu biết của họ. Đây là một câu chuyện có thật vì đó là trường hợp của chính tôi. Một người bạn rất thân của tôi, giám đốc một nhà xuất bản lớn cũng gặp trường hợp tương tự: Các bác sĩ đã bảo Jane rằng nếu không chịu giải phẫu não để cắt đi cái bướu trong sọ thì bà không thể sống quá ba tháng. Jane không muốn bị giải phẫu, bà tham thiền và niệm một bài chú thiêng để chữa bệnh trong suốt 21 ngày. Sau đó bà đi chụp X-quang thì thấy cái bướu đó đã xẹp hẳn xuống và theo thời gian thì mất hẳn, mặc dù có bằng chứng hiển nhiên rõ ràng như vậy nhưng các bác sĩ nhất định không tin phương pháp mà họ gọi là "vô lý" này. Họ gạt bỏ tất cả mọi dữ kiện không phù hợp với giới hạn tham khảo của họ và kết luận rằng nạn nhân chỉ gặp "may mắn" mà thôi.

[2] Rupee: Đơn vị tiền của Ấn Độ, tương đương 1/50 đô la Mỹ.

Mặc dù thế, đến nay đã có bao nhà thông thái chuyên môn nhìn nhận rằng: "con người vốn có khả năng tự chữa bệnh cho chính họ" vì nguyên nhân và phương pháp điều trị đều nằm tại chính con người. Chẳng hạn, giáo sư Troskin, giám đốc trung tâm nghiên cứu về bệnh Ung thư của Nga đã chứng minh rằng lượng tế bào bạch huyết bị suy giảm khi bệnh nhân ung thư bi quan, tiêu cực hay phát ra những lời nói có tính cách giận dữ. Ngược lại, lượng bạch huyết gia tăng lên nhiều khi người ta có thái độ tích cực, thoải mái, chấp nhận. Bác sĩ Douglas Stevenson, giám đốc nghiên cứu về bệnh Ung thư của Anh cũng kết luận: "Điều mỉa mai nhất là cả nguyên nhân gây bệnh lẫn cách điều trị đều có trong chính con người".

Một điều mỉa mai nữa là việc nghiên cứu về nguyên nhân và

phương pháp chữa bệnh này rất giản dị, không đòi hỏi tiền bạc gì cả; trong khi phần đông các nhà chuyên môn cho rằng muốn tìm ra phương pháp chữa bệnh thì phải tốn kém hàng tỷ đô la với biết bao công trình thí nghiệm.

- Xin cám ơn bà đã chỉ dẫn một cách rõ ràng như vậy. Tôi hoàn toàn đồng ý về nhận xét của bà nhưng liệu có cách nào để tôi trình bày hay thuyết phục những bệnh nhân của tôi như vậy không?

- Cô có thể giải thích cho họ rằng mọi việc xảy ra trong vũ trụ đều có những nguyên nhân, không có gì có thể gọi là tình cờ ngẫu nhiên được. Tất cả những nguyên nhân đều bắt đầu từ bên trong mà ra chứ không bao giờ có việc gì xảy ra từ bên ngoài vào. Chỉ có con chó vẫy đuôi chứ không thể có cái đuôi vẫy con chó được, do đó muốn biết nguyên nhân người ta phải quay vào bên trong và chỉ có như thế người ta mới tìm được phương pháp điều trị thích hợp.

44
KINH NGHIỆM TÂM LINH

Joe là một mục sư lớn tuổi đã thực hành thiền định trong nhiều năm. Ông nói:

- Thưa bà, cách đây tám năm tôi đã có một kinh nghiệm tâm linh thật tuyệt vời. Hôm đó đang tĩnh tâm cầu nguyện trong thánh đường xây bên cạnh bờ biển, qua cửa sổ tôi nhìn thấy biển cả bao la và nghe thấy tiếng sóng biển vỗ vào bờ. Bất chợt mọi tư tưởng của tôi ngưng lại, một luồng ánh sáng tinh khiết bỗng bao trùm lên tất cả mọi vật, tôi thấy mình lặn ngụp trong một trạng thái xuất thần, bình an và thiêng liêng.

Trong giây phút đó đầu óc tôi bỗng thông suốt và lần đầu tiên tôi ý thức được "Jesus" là gì. Từ đó đến nay ngày nào tôi cũng cố gắng ngồi tĩnh tâm và cầu nguyện như vậy, nhưng kinh nghiệm tuyệt vời đó không trở lại. Tôi không hiểu tại sao nó không đến nữa mặc dù tôi đã cố gắng rất nhiều?

- Thưa ông, nó không trở lại vì ông cố gắng nhiều quá. Trong khi tĩnh tâm ông đã nghĩ gì?

- Tôi nghĩ đến Thượng Đế, đến Đấng Cứu Thế, đến luồng ánh sáng tuyệt vời, đến cảm giác thoải mái khi được hòa nhập với nó, tôi mong muốn nó biết bao.

- Chính sự mong ước của ông đã ngăn chặn kinh nghiệm đó đến với ông. Bất cứ một sự mong mỏi nào cũng tạo ra yếu tố hiếu động mà thuật ngữ Yoga gọi là Rajas. Chính yếu tố này đã ngăn chặn kinh nghiệm tâm linh của ông.

- Nhưng nếu vậy thì tại sao lúc đầu luồng ánh sáng đó lại đến với tôi?

- Lần đầu tiên ông đâu có biết, ông đâu có ngờ, trí óc ông đang yên lặng, ông đang tĩnh tâm, mở rộng tâm hồn để cầu nguyện và rồi kinh nghiệm đó đến với ông.

- Xin bà giải thích thêm về các yếu tố này.

- Các sách vở về Yoga nói rằng có ba mãnh lực hay yếu tố (Gunas) điều khiển và chi phối đời sống chúng ta. Nó là "Tamas" hay Thụ động, "Rajas" hay Hiếu động và "Sattwa" hay Quân bình. Khi yếu tố Tamas chiếm ưu thế, chúng ta đâm ra lười biếng, chỉ muốn ngủ, không muốn làm gì hết, đây là yếu tố khiến chúng ta không muốn rời khỏi giường vào buổi sáng. Khi Rajas chiếm ưu thế, chúng ta chỉ muốn làm hết việc này đến việc khác, toàn thân cứ náo động như bị một cái gì thúc đẩy. Chẳng hạn khi tham thiền, chúng ta ngồi im được một lúc thì tự nhiên trong tâm chúng ta nảy sinh một ý nghĩ: "Đứng dậy đi, như thế đủ rồi", đó chính là mãnh lực của yếu tố Rajas đang thúc giục chúng ta. Khi Sattwa chiếm ưu thế thì chúng ta thấy thoải mái, bình an và dễ dàng thiền định. Trong thiên nhiên, mãnh lực Sattwa mạnh nhất vào khoảng một giờ trước khi mặt trời mọc và lặn. Nếu biết thu xếp thời giờ để tĩnh tâm thiền định vào lúc đó thì cái sức mạnh của vũ trụ, của thiên nhiên sẽ trợ giúp chúng ta nhiều hơn. Đó cũng là lý do các thiền giả thường tham thiền vào lúc buổi sớm.

- Nhưng tôi muốn biết việc ao ước hay mong mỏi kinh nghiệm đó đến với tôi thì có điều gì sai quấy không ?

- Theo ý kiến của tôi thì nó không có gì sai quấy nhưng chỉ không ích lợi thôi. Mong cầu bất cứ một điều gì thì đều làm gia tăng mãnh lực của Rajas và làm hư hoại mục đích chính của chúng ta.

- Nhưng khi đã kinh nghiệm được một điều gì thì nó cứ thúc đẩy người ta thèm muốn thêm nữa. Ngoài ra tôi vẫn thắc mắc tại sao kinh nghiệm đó lại đến với tôi?

- Đôi khi kinh nghiệm đó đến với chúng ta để giúp cho ta có thêm lòng tin ở công việc đang làm.

- Vậy tôi phải hành động như thế nào?

- Ông không nên coi trọng nó quá, hãy coi nó như một kinh nghiệm thông thường, như diễn tiến của một hiện tượng phù du, cái gì không còn mãi thì không có thật. Mục đích của kinh nghiệm trên là một bài học cho ông về thực tại, và thực tại chỉ ở nơi người ban tặng phẩm chứ không phải tặng phẩm.

- Xin bà giải thích rõ hơn nữa, trong tương lai tôi phải nghĩ gì, làm gì trong giờ phút tĩnh tâm?

- Hãy để cho cái trí lặng yên, đừng mong cầu, ao ước, đừng hồi tưởng những gì đã qua, đừng tìm kiếm điều gì chưa đến, hãy mở rộng cõi lòng cho tình thương của Jesus đến với ông. Thông qua đó, ông có thể kinh nghiệm được điều Ngài muốn nói: "Hãy lặng yên và biết rằng ta là Thượng Đế".

45
THƯỢNG ĐẾ: TỰ DO VÔ BIÊN

Alan là một kỹ sư ngoài năm mươi tuổi. Tuy là một tín đồ Thiên Chúa giáo thuần thành nhưng ông lại thích tham thiền theo phương pháp thiền định của Nhật. Suốt hai mươi năm nay, ngày nào ông cũng dậy sớm tham thiền hơn một giờ, theo ông thì đó là phần thưởng quý giá nhất trong ngày. Ông nói:

- Thưa bà, khi tham thiền tôi cảm thấy hết sức thoải mái, tôi không có cảm giác tù túng, ngột ngạt như xưa. Tự do là điều tôi vẫn mong muốn từ lâu, khi còn trẻ tôi đã tìm kiếm nó khắp nơi. Tôi đã từng chống lại các chủ thuyết hay giáo điều vì nghĩ rằng chúng giam hãm con người, tôi không thích các thành kiến hay định chế vì chúng giới hạn tư tưởng con người. Cứ như thế, tôi chống đối và bất mãn suốt thời thanh xuân. Khi bước vào tuổi trung niên thì tôi nhận thức rằng tự do thực sự là ở trong tôi chứ không phải hoàn cảnh bên ngoài. Cách đây mấy tuần, tôi kể cho linh mục hướng dẫn về các cảm giác tự do nội tại mà tôi tìm thấy khi tham thiền thì vị này nói rằng tôi đã đi trật đường rồi vì đi tìm tự do là một ảo vọng ích kỷ, thay vì tìm tự do tôi phải tìm Thượng Đế mới đúng. Theo tôi thì tự do chính là Thượng Đế nhưng vị linh mục không chấp nhận việc này. Ý kiến của bà ra sao?

- Nhiều năm trước, tôi tập lái máy bay tại một phi trường nhỏ gần Chicago. Khi thực tập với huấn luyện viên, tôi không có cảm giác gì cả cho đến lúc thực sự bay một mình. Đó là một ngày đẹp trời, gió lặng, nắng chói chang... Tôi kéo cần lái và chiếc phi cơ vọt thẳng lên trời. Tôi nghĩ thầm: "Thật tuyệt vời, tự do đây rồi, tự do đây rồi". Trước mặt tôi, chung quanh tôi, phía dưới tôi là không gian vô tận và tôi cứ thế vùng vẫy ngụp lặn trong cảm giác tự do kỳ diệu đó. Khi đáp xuống đất, huấn luyện viên xông đến mắng cho tôi một trận thậm tệ vì chưa vững tay lái đã ham biểu diễn. Chiếu theo luật thì tôi đã vi phạm những điều tối kỵ nhất của một

phi công và dĩ nhiên tôi bị cảnh cáo nặng nề.

Chiều hôm đó, khi lái xe trên xa lộ ở Chicago, tôi đã thốt lên những câu nói khiếm nhã khi một kẻ lái xe khác chèn ép xe tôi để vượt lên trên. Về sau tôi tự hỏi cái cảm giác tự do đâu rồi? Tại sao lúc thì tôi thấy tự do, lúc lại không? Nếu người ta thực sự tự do thì phải có một cách gì để giữ nó bất cứ trong lúc nào, hoàn cảnh nào chứ.

Mười hai năm sau, khi được điểm đạo vào thế giới tâm linh, tôi ngồi yên lặng tham thiền bên dòng nước sông Hằng. Hôm ấy tâm tôi thật an tĩnh, không có một tư tưởng nào xâm chiếm thì bất chợt tâm thức tôi bỗng như bay vụt lên không. Tôi có cảm giác như mình đang tan biến vào một cái gì uyên nguyên rỗng lặng. Trước mắt tôi, chung quanh tôi, dưới chân tôi là một khoảng không gian vô tận, vô biên nhưng thay vì phóng vào nó, vùng vẫy trong đó thì tôi thấy mình hòa thành nó, tan biến trong nó. Cái cảm giác này khác hẳn lúc trên máy bay khi trước, khi tôi là chủ thể và sự tự do là đối tượng. Lần này tôi và sự tự do tuyệt đối là một, không còn chủ thể hay đối tượng, không còn không gian hay thời gian. Đây là sự tự do vượt ngoài sự tưởng tượng, ngoài tầm phán đoán của trí óc, một kinh nghiệm không thể diễn tả đã đem lại cho tôi một sự bình an và làm thay đổi hẳn cuộc đời của tôi. Theo kinh nghiệm riêng của tôi thì Thượng Đế chính là sự tự do vô biên và sự tự do vô biên chính là Thượng Đế.

46
TÌM MỘT HƯỚNG ĐI

Kevin là một thanh niên trẻ tuổi, có khuôn mặt sáng sủa, thông minh. Anh có vẻ bối rối ngập ngừng khi bắt đầu nói nhưng sau một hồi anh lấy lại bình tĩnh và tâm sự:

- Thưa bà, tôi đã tham dự nhiều khóa hội thảo về tâm linh, đã theo học với nhiều đạo sư, nhiều truyền thống tôn giáo, đã tu thiền theo phương pháp của Ấn Độ, Nhật Bản, Trung Hoa nhưng tôi vẫn không biết mình thích hợp với phương pháp nào hay thuộc về đâu? Tôi không biết con đường tâm linh nào mới thật đúng cho tôi?

- Muốn tìm một con đường thích hợp, trước hết anh phải biết tại sao anh tìm nó? Tại sao anh cần một con đường?

- Tôi muốn tìm một con đường thật đúng đắn để theo đuổi vì cuộc đời không chỉ giản dị với những thú vui tầm thường như ăn uống, ngủ nghỉ hay làm tình. Hiện nay tôi không cảm thấy thoải mái với cuộc sống máy móc, đầy tiện nghi vật chất mà thiếu phần tâm linh này.

- Chuyển từ các hành vi máy móc, thụ động qua những hành động ý thức, chủ động là mục tiêu chính của các truyền thống tâm linh.

- Truyền thống tâm linh thì rất nhiều, các đạo sư cũng rất đông, nhưng trong cái rừng hỗn tạp đó làm sao tôi tìm được con đường tốt nhất, đúng đắn nhất?

- Các con đường không cạnh tranh với nhau như xe hơi chạy trên xa lộ. Không con đường nào hơn con đường nào và tốt hơn hết mỗi người nên tự chọn một con đường tâm linh thích hợp với bản chất của mình. Nói đúng hơn thì trước khi chúng ta lựa chọn một

con đường thì con đường đã lựa chọn chúng ta rồi.

- Vậy ư? Tại sao như vậy?

- Nếu anh biết một định luật căn bản của phương Đông là "Đồng thanh tương ứng" thì anh sẽ hiểu rằng tùy mục đích mà người đi sẽ bị thu hút, lôi cuốn vào một con đường thích hợp với sự mong cầu, ao ước của họ. Nếu họ muốn chân lý một cách hời hợt trên đầu môi chót lưỡi thì họ sẽ gặp những con đường chỉ chú trọng đến hình thức bên ngoài. Nếu họ mong đợi một phép lạ nào đó thì họ sẽ gặp những con đường hứa hẹn đem lại những điều họ mong cầu, miễn là họ phải trả một giá nào đó. Tuy nhiên những con đường đúng đắn thì không hứa hẹn hay quảng cáo, và chỉ những người thật tâm hướng thượng thì mới tìm đến với những con đường này.

Tiềm ẩn nơi mỗi người trong chúng ta là một bản chất có ưu thế trội hẳn về một phương diện nào đó như sùng tín, lý luận hay trực giác. Người Ấn Độ có câu thành ngữ: "Nếu bạn thích ăn đường cát (tượng trưng cho chân lý tuyệt đối) thì bạn muốn nếm nó (taste) hay trở thành nó (become)?". Tùy theo câu trả lời mà người ta lựa chọn con đường tâm linh để đi theo: ý muốn được nếm vị ngọt của đường là cái ý thức thương yêu, thờ phụng một chân lý tuyệt đối, hay nói một cách khác đó là con đường Sùng tín (Bhakti Yoga). Trên con đường này người ta quy phục chân lý tuyệt đối dưới hình thức một Thượng Đế cá nhân như Krishna, Shiva, Buddha, Allah, Jesus hay Ram, v.v.

Ý muốn trở thành vị ngọt, hòa nhập mình với chân lý tuyệt đối là sự tìm tòi, hiểu biết để chấm dứt các đau khổ qua việc thực hiện chân ngã hay con đường Hiểu biết (Jhanna Yoga). Ngoài ra còn một con đường thứ ba, con đường Lý luận (Raja Yoga) sử dụng trí tuệ để tìm đến chân lý.

Mục đích của cả ba con đường đều giống nhau nhưng phương pháp hay sự khác biệt giữa những con đường này ở chỗ người ta chú trọng đến phần nào trong thân thể để tập luyện mà thôi. Con đường Sùng Tín hay Bhakti Yoga đòi hỏi việc thanh lọc trái tim để phát triển tình thương rộng lớn. Con đường Lý luận hay Raja Yoga đòi hỏi việc thanh lọc bộ óc để phát triển trí tuệ. Con đường Hiểu biết hay Jhanna Yoga đòi hỏi việc phát triển khả năng trực giác để phân biệt.

- Như vậy Phật giáo thích hợp với con đường nào?

- Đức Phật phủ nhận các hình tướng bên ngoài mà đề cao sự khám phá bên trong cho đến lúc người tìm đạo nhận thức rằng mọi hình tướng vốn không có thực.

- Như vậy sự khác biệt giữa Phật giáo và Ấn giáo ra sao?

- Các tín đồ đạo Phật không tin có một Chân Ngã tuyệt đối ở đằng sau mọi vật, giáo lý của đạo Phật là "Vô Ngã". Kinh Vệ Đà nói rằng hình thể vốn không có thực chất nhưng vẫn có tâm thức, bỏ tâm thức khỏi bất cứ cái gì thì sẽ không có gì cả bởi vì nếu không có tâm thức thì không có gì hiện hữu. Nói một cách khác Ấn giáo chủ trương "Hữu Ngã". Chân Ngã hay tâm thức, sự hiện hữu và ân huệ là trái tim và trung tâm của mọi vật. Kinh nghiệm được điều này là mục đích của Jhanna Yoga.

- Kinh Vệ Đà hay Jhanna Yoga có liên quan gì đến sự sùng tín không?

- Tất cả mọi mục tiêu đều liên quan đến lòng sùng tín. Người theo Bhakti Yoga sùng kính một đấng Thượng Đế cao cả hữu ngã, người theo Jhanna Yoga sùng kính đức Brahaman, Chân Ngã vô ngã hay Atma Bhakti. Phật giáo sùng kính mục tiêu giải thoát khỏi vô minh hay cái ảo ảnh cho rằng mọi hình tướng vốn có thật. Phật giáo Tây Tạng sùng kính các vị thần linh nam và nữ để tập nhiễm các đức hạnh như Từ bi, Bác ái, Can đảm, Điều hòa, Mỹ lệ, An lạc mà các vị này tượng trưng.

- Thưa bà, chúng ta đã nói rất nhiều về lý thuyết nhưng tôi vẫn chưa biết cách chọn một con đường thích hợp cho riêng tôi. Liệu tôi thích hợp với con đường Sùng tín, Lý luận hay Trực giác?

- Trước đây tôi có soạn một vài câu hỏi để giúp các học trò của tôi, những câu hỏi này có thể giúp anh phần nào. Anh có khó chịu với sự ganh ghét, đố kỵ hay không?

- Dĩ nhiên, tôi rất ghét tính này và không muốn thấy tôi ganh tị với bất cứ ai.

- Anh làm sao để trừ bỏ tính xấu đó?

- Tôi đã nhủ thầm: "Tính ganh ghét chỉ là một trò trẻ con, tôi không thể thay đổi được người khác hay bắt người khác phải tuân theo ý mình được, tôi chỉ có thể thay đổi chính mình mà thôi".

- Như vậy sự ganh ghét đó có chấm dứt không?

- Dĩ nhiên nó không chấm dứt ngay nhưng tôi đã cố gắng không chú ý gì đến người khác mà chỉ nghĩ đến mình, đến những việc tôi làm, những thành quả mà tôi đạt được hay những việc được người chung quanh tán thưởng thì sự so sánh hay ganh tỵ với người khác giảm đi rất nhiều.

- Anh đối phó với sự sợ hãi ra sao?

- Có lần tôi đi cắm trại trong rừng tại Montana, người bạn đồng hành cho biết có nhiều thú dữ đang luẩn quẩn kiếm mồi quanh đó khiến ai cũng sợ hãi nhưng tôi tự nhủ: "Cứ yên tâm đi, sợ hãi không có ích lợi gì" và một hồi sau tôi thấy thoải mái, không sợ hãi nữa.

- Nếu như vậy thì có lẽ anh thích hợp với con đường lý luận hay Raja Yoga. Một người có óc sùng tín có lẽ đã cầu nguyện Thượng Đế phù hộ, giúp họ loại bỏ niềm sợ hãi để được bình an. Một người phát triển khả năng trực giác của Jhanna Yoga sẽ sử dụng óc phân biệt để quán xét rằng: "Đó chỉ là một cảm xúc, và tôi không phải là cảm xúc đó, tôi là Chân Ngã chói sáng thấm nhuần tất cả...".

- Nhưng nếu họ nhìn thấy một con gấu hung dữ thì sao?

- Người theo Jhanna Yoga cảm thấy sự hiện diện không hình, không tướng, không danh tánh ở khắp mọi nơi. Họ sẽ nghĩ rằng con gấu đó chỉ là một phần của Chân Ngã và thái độ này giúp họ làm chủ được chính mình, không có sự gây hấn, sợ hãi với các tạo vật khác dù đó là người hay cầm thú. Dĩ nhiên đó chỉ là cách họ kiểm soát tâm và thân để đối phó với sự sợ hãi mà thôi, còn thái độ phản ứng trước con thú dữ còn tùy thuộc vào các yếu tố khác nữa.

- Người theo con đường Raja Yoga phản ứng ra sao?

- Người theo con đường lý luận biết rằng mọi lời nói, ý nghĩ đều mang lại những cảm xúc tương ứng. Khi không muốn sợ hãi, họ thay đổi tư tưởng hay chuyển tâm bằng các thái độ trái ngược. Họ nhủ thầm: "Hãy can đảm, hãy can đảm", hoặc đọc những câu thần chú có công hiệu nhiếp tâm như "Om". Những câu nói này sẽ thức động nội tâm để người ta có thể đối phó một cách sáng suốt với hoàn cảnh. Tùy con đường anh chọn, anh sẽ tìm được các lời dạy bảo chi tiết và kỹ lưỡng, các bí quyết từng bước một, để vượt qua các chướng ngại.

- Nếu mục tiêu lâu dài của tôi là thực hiện Chân Ngã - ví như một cuộc chạy đua 10 dặm, thì mục tiêu ngắn hạn của tôi - ví như một

cuộc chạy đua ngắn khoảng 2 dặm, sẽ ra sao?

- Hãy luôn luôn tưởng nhớ đến Chân Ngã hay Thượng Đế, vun bồi các đức hạnh và tinh thần hóa cuộc đời của anh.

- Nếu thành công, phần thưởng tinh thần của tôi là gì?

- Cái phần thưởng tối hậu cho tất cả mọi con đường đều giống nhau. Thoạt đầu chúng có vẻ cách biệt hay khác nhau trên phương diện thực hành, nhưng mục đích thì hoàn toàn không khác gì nhau. Đôi khi người ta gọi nó bằng các danh từ khác nhau nhưng khi thực hiện được Chân Ngã thì các danh từ đều trở thành vô nghĩa. Trong Bhakti Yoga, phần thưởng lớn nhất là sự hòa hợp với Thượng Đế. Đối với Jhanna Yoga thì phần thưởng là việc thoát khỏi các trói buộc của vô minh, thoát khỏi khổ đau để trở thành một với cái thực tại vô biên. Đối với truyền thống Phật giáo, phần thưởng lớn nhất là giác ngộ, đạt được tâm thức bồ đề, phá tan các ảo ảnh của vô minh, thoát khỏi luân hồi sinh tử. Một câu cầu nguyện đọc trước các bữa ăn tại Ấn Độ có thể giúp cho ta hiểu được phần thưởng của tinh thần này: "Thực phẩm là Brahman, người ăn là Brahman, diễn trình khi ăn cũng là Brahman".

Cũng như thế, người chạy đua, mặt đất dưới chân và cuộc đua đều là Chân Ngã. Cái phần thưởng vĩ đại nhất là sự cảm nhận rằng Chân Ngã đã trở thành chủ thể đối tượng và không có gì hiện hữu ngoại trừ Chân Ngã. Khi không còn thấy mình, thấy người, thấy thế giới mà chỉ thấy tất cả đều là một thì người ta sẽ hiểu được rõ rệt cái phần thưởng tối thượng này. Nói một cách khác là làm sao đạt được cái mà Phật giáo gọi là "Tâm vô phân biệt".

47
NGƯỜI GIÁC NGỘ

Tatiana là một giáo sư dạy sinh ngữ ở Washington, cách đây mấy năm cô tham dự một lớp huấn luyện Yoga và say mê triết lý phương Đông từ đó. Cô thắc mắc:

- Thưa bà, tôi rất thích đọc sách vở về tâm linh và nhất quyết đi theo con đường này nhưng tôi thấy việc giác ngộ sao khó quá. Có biết bao điều phải làm và phải tránh, biết bao giới luật phải giữ và biết bao công phu phải hành. Tôi đã nghĩ ra một lối tắt nhanh hơn, không biết con đường này có đúng không? Để tôi kể cho bà nghe về phương pháp mà tôi đã tìm ra từ khi còn nhỏ.

Lúc bé tôi là một đứa trẻ yếu đuối, thân thể gầy còm, chậm phát triển, tính tình nhút nhát, vụng về, ăn nói ấp úng, không bao giờ dám ngửng mặt nhìn ai. Trong khi đó, anh tôi là một người to lớn, khỏe mạnh, đầy tự tin, bạo dạn. Cha mẹ tôi rất buồn bực về sự khác biệt này và thường mắng nhiếc chê bai tôi không bằng một góc của anh tôi. Khi lên tám tuổi, tôi bất mãn và nhất quyết thay đổi bằng cách quan sát kỹ lưỡng các cử chỉ, hành động của anh tôi và theo đó mà hành động: Tôi cố gắng ngửng mặt lên cao, đi đứng mạnh dạn, ăn nói thật lớn và rõ ràng, đôi khi nói như hét, như ra lệnh. Điều bất ngờ là chỉ trong vòng vài tháng, thân thể của tôi bỗng thay đổi hẳn, từ một đứa bé yếu đuối tôi bỗng lột xác trở nên bạo dạn nhất xóm. Từ đó đến nay tôi trở nên một người khỏe mạnh, tháo vát, đầy tự tin. Tôi nghĩ rằng con đường tâm linh chắc cũng như thế thôi, nếu tôi tập đi đứng, ăn nói, có các cử chỉ oai nghi như các bậc đạo sư đã giác ngộ và cứ thế tập dần dần thì có thể tôi cũng giác ngộ được như các ngài. Bà đã tiếp xúc và học đạo với các bậc đạo sư minh triết, liệu bà có thể nói cho tôi biết hình dáng, cử chỉ các ngài ra sao không?

- Này chị, một người đã giác ngộ không giống như một người có

lòng tự tin đâu. Người đã thực sự giác ngộ không có dấu hiệu gì khác thường cả. Không những thế, hai người đã giác ngộ lại có thể hành động hoàn toàn không giống nhau. Đôi khi đức hạnh và cách xử thế của những người này lại dường như bí hiểm, không ai có thể biết được họ sẽ làm gì hay không làm gì. Tại sao như vậy? Vì họ đã vượt ra khỏi các giới hạn tầm thường của bản ngã, họ đã trọn vẹn phục tùng Thượng Đế. Họ không còn là nô lệ của các thói quen thông thường hay các lý lẽ phổ thông. Họ cũng không bị giới hạn bởi các ước lệ của xã hội hay các kinh điển, giáo điều. Vì họ đã hòa nhập được vào một quyền lực cao cả, do đó cách cư xử và hành động của họ cũng tùy theo cách thức mà quyền lực cao cả kia hoạt động. Người ta không thể phán đoán hay nhận xét những người đó bằng quan niệm thế tục vì đôi khi hành động của họ lại giống như một người khờ dại hoặc điên khùng. Tuy thế, tất cả những hành vi của họ không bao giờ có tính chất ích kỷ hay trái với luật nhân quả. Cuốn "The Gospel of Ski Ramakrishna" có nhắc lại một câu nói của vị này, rằng: "Khi một người đã đạt đến sự hiểu biết của đấng toàn năng Brahman thì họ có thể hành động như một đứa bé lên năm, một người khùng hay một kẻ trơ lì bất động". Ram Das, một hiền triết xứ Ấn viết trong cuốn "God Experience" rằng dấu hiệu đặc biệt và duy nhất của những người đã chứng đắc là họ có một sức hấp dẫn mãnh liệt, có thể thu hút mọi người như đá nam châm hút sắt. Ngoài ra, tính tình hay cử chỉ của họ ra sao thì có lẽ chỉ có họ biết rõ mà thôi. Sở dĩ họ không còn lo lắng, sợ hãi hay lệ thuộc vào các giới hạn thông thường là vì họ biết rằng họ không phải là cái thể xác này, mà là một tinh thần bất tử. Các cảm giác về tội lỗi không còn ở trong họ nữa vì trong tâm khảm của họ đã dứt tuyệt các ý niệm về tội lỗi, tốt xấu, phải quấy, thiện ác hay sống chết. Trong cuốn "Self Knowlegde", hiền triết Adi Shancharachya viết rằng: "Ân phước của người đã giải thoát thì bất biến, dù đôi khi kẻ khác thấy các ngài hành động không giống như một người bình thường, vì các ngài không sống trong dĩ vãng, không nghĩ đến tương lai mà chỉ thản nhiên trong hiện tại". Dù các ngài sống trong xã hội như chúng ta nhưng các ngài không hề bị dao động bởi những sự kiện chung quanh. Dù bị ngược đãi bởi kẻ xấu hay được thờ phụng bởi kẻ lành, các ngài vẫn thản nhiên không bối rối vì các ngài đã vượt qua quan niệm thiện ác, thị phi, đã dứt tuyệt được cảm giác về bản ngã. Dĩ nhiên không bao giờ các ngài làm điều gì bất lợi hay không tốt lành đối với người khác. Các ngài không có cái dấu hiệu thánh thiện bề ngoài, cũng không có các ham muốn thông thường. Dù không giàu có các ngài vẫn an vui, dù sở hữu của cải thật nhiều, các ngài vẫn không lạm dụng chúng. Các ngài không để cho các giác quan bị đắm nhiễm vào các sự vật nhưng cũng không để giác quan tách ra

khỏi các sự vật mà chỉ nhìn ngắm mọi sự vật một cách thản nhiên. Nói một cách khác, chỉ như khán giả xem hát, không quan tâm chi hết.

- Nhưng liệu bà có thể nói qua về hình ảnh các đạo sư mà bà đã gặp không?

- Các vị đạo sư mà tôi đã gặp đều khác nhau về diện mạo, tính tình, cử chỉ cũng như mọi người trong chúng ta vậy. Có vị hình dáng hết sức dữ tợn, ăn nói bộc trực, thẳng thắn, dường như không xót thương ai hết nhưng đó chỉ là một hình thức nhằm loại bỏ những kẻ ỷ lại bám vào ông ta. Bề ngoài thì như cọp dữ mà thật ra trong lòng ông lại hiền như chim bồ câu. Một vị khác có bề ngoài đạo mạo, hiền hòa nhưng bên trong lại hết sức dữ tợn, nghiêm khắc. Cả hai vị này đều có những quyền năng xuất chúng mặc dù rất ít khi nào các ngài sử dụng quyền năng ấy. Cả hai đều phủ nhận mọi danh hiệu mà người ta xưng tụng và không bao giờ tự nhận rằng mình có một cái gì siêu phàm khác người hay đã chứng đắc một điều gì. Tuy nhiên khi đã sống với các ngài một thời gian thì tôi lại thấy cả hai giống nhau như khuôn đúc. Nói tóm lại, trên đường tâm linh người ta không thể "Tự kỷ ám thị" hay đánh lừa mình bằng các cử chỉ bên ngoài vì bộ áo không bao giờ làm nên thầy tu. Theo ý tôi thì thật khó lòng có thể bắt chước cách xử sự bên ngoài mà đạt đến trạng thái bên trong nội tâm được.

- Như vậy tôi phải làm thế nào?

- Để tôi kể cho cô nghe một câu chuyện ngắn như sau: Một đệ tử người phương Tây đã nói với đạo sư Nisargadatta rằng dù nhận được các lời khen ngợi, khuyến khích của ngài nhưng bà vẫn cảm thấy mình không xứng đáng. Bà hỏi: "Thưa ngài, tôi phải làm gì đây? Tôi không thấy mình có những đức tính như ngài đã khen tôi, có thể ngài đúng và tôi sai nhưng làm cách nào để tôi có thể nhận thức rõ rệt về mình được?". Đạo sư Sri Nisargadatta đáp: "Nếu một ông hoàng nghĩ rằng mình chỉ là một kẻ ăn xin thì ông ta có thể được khuyên rằng ông ta phải cư xử như một ông hoàng rồi xem mọi người phản ứng ra sao". Điều này cũng có thể áp dụng đối với trường hợp của cô. Cô hãy hành động như thể cô là sự thức tỉnh, tinh khiết, sự an lạc vô biên, cô không phải là thể xác này, cũng không phải là thể trí mà là một cái gì không giới hạn, vượt ngoài thời gian, không gian. Cô hãy sống với nó, nghĩ về nó, chấp nhận nó và làm sao để cho tất cả mọi hành động, cử chỉ, lời nói, ý nghĩ của cô đều phản ảnh trung thực những điều Chân, Thiện, Mỹ. Nếu có thể làm như thế thì cô sẽ tiến rất xa trên đường tâm

linh. Cô hãy tham thiền và suy ngẫm thật kỹ về lời khuyên bảo của các vị đạo sư đã giác ngộ như Sri Ramakrishna, rằng: “Tôi là sự thức tỉnh tinh khiết, tôi không phải là xác thân này, cũng không phải là cái trí này mà thực sự là một thực thể ở ngoài thời gian và không gian”. Hãy cố gắng thực hành như thế rồi cô sẽ thấy rằng mình thực sự vốn là một ông hoàng chứ không phải là kẻ ăn xin hèn kém.

48
ẢNH HƯỞNG CỦA MÀU SẮC

Karta là một phụ nữ Đức sống theo chủ trương Thanh giáo tại Mannheim. Những người trong nhóm này chỉ ăn ngày một bữa, cùng nhau tham thiền mỗi tháng hai lần vào lúc trăng tròn và trăng lặn, và đặc biệt chỉ mặc quần áo màu xanh nhạt. Từ khi lập gia đình với một người Mỹ và theo chồng về đất nước này, cô bắt đầu thắc mắc về các quy luật, giáo điều của giáo phái này. Cô nói:

- Thưa bà, chúng ta được dạy bảo rằng người ta cần sống trong một môi trường trong sạch thanh khiết và sự trong sạch này phải bắt đầu từ chính bản thân chúng ta. Thầy tôi dạy rằng không những màu xanh nhạt làm êm dịu các rung động thuộc thể trí và thể xác của người mặc quần áo màu đó mà còn giúp cả những người nhìn thấy màu sắc đó nữa. Có người trong nhóm chúng tôi cho rằng màu xanh có thể chữa lành bệnh cho những ai mặc màu đó. Do đó chúng tôi luôn luôn mặc quần áo màu xanh nhạt. Từ khi dọn qua đây tôi thấy người Hoa Kỳ ăn mặc lung tung, quần áo đủ màu sặc sỡ, phải chăng vì ít ai hiểu rõ giá trị việc chữa bệnh bằng màu sắc này? Theo sự hiểu biết của bà thì việc này ra sao?

- Một số người phương Tây thường có thói quen phân tích mọi sự thành các phần nhỏ, lượm lặt chỗ này một ít, chỗ kia một chút, chắp nối lại, đặt ra các quy luật và đi đến kết luận dựa trên những quy luật này. Người phương Đông ít khi làm chuyện đó vì đối với họ, toàn thể là một cái gì sống động, không thể tách rời nhau được. Họ có một cái nhìn toàn diện và tổng hợp về mọi việc, mọi sự vật. Cũng giống như âm thanh, màu sắc là các năng lực rất mạnh và có những hiệu quả hết sức tinh tế và phức tạp, không dễ gì có thể giải thích trong vòng vài phút. Tuy nhiên vì cô đã đề cập đến màu xanh nên tôi cũng muốn chia sẻ với cô câu chuyện về một phụ nữ thích mặc quần áo màu xanh:

“Có một phụ nữ rất thích màu xanh da trời, từ nhỏ đến lớn bà ấy chỉ mặc quần áo màu xanh. Khi học đạo tại một tu viện Ấn Độ, vì căn phòng không có tủ đựng quần áo nên bà phải mắc một sợi dây giăng ngang phòng để treo quần áo vào đó. Mỗi sáng dậy, mở mắt ra là bà nhìn thấy các bộ quần áo màu xanh này. Một hôm, bà vừa mở mắt thì cả một biển ánh sáng màu xanh đập ngay vào mắt bà và bất ngờ bà lâm bệnh. Bụng bà đau nhói, cổ họng muốn nôn mửa, đầu thì nhức như búa bổ. Bà kết luận rằng chính màu xanh đã gây hại như vậy nên bà dọn hết chỗ quần áo này đem phân phát cho kẻ nghèo. Từ đó bà chỉ mặc toàn đồ màu trắng, không dám mặc màu xanh nữa. Có lẽ cô đang tự hỏi tại sao lại có chuyện kỳ cục như vậy? Để tôi giải thích thêm về một khoa học tối cổ của Ấn Độ gọi là Aryuveda. Đây là một khoa học về các bệnh trạng cũng như cách điều trị dựa trên cuốn Aryuveda, một cổ thư về y học của Ấn Độ đã có trên 5.000 năm nay. Theo khoa học này thì vạn vật trong vũ trụ được cấu tạo bởi năm yếu tố chính là Đất, Nước, Gió, Lửa và Dĩ Thái. Thân thể con người cũng được cấu tạo bởi năm yếu tố trên nhưng thường thì Đất và Nước đã hòa chung lại thành một tinh chất gọi là Kapha; Nước và Lửa hợp thành tinh chất gọi là Pitta, Gió và Dĩ Thái hợp thành Vatta. Từ đó thể tạng được phân loại dựa trên ba tính chất đó vì chúng chi phối và ảnh hưởng đến trạng thái tâm sinh lý của con người. Nói một cách khác, chúng ta ốm đau hay khỏe mạnh; mập mạp hay gầy còm đều tùy thuộc vào sự điều hành, vận chuyển của các tinh chất trên. Khoa Aryuveda đã giải thích rằng từ sự bài tiết, hô hấp, đến tuần hoàn và tiêu hóa, từ nhịp tim đập, cách ăn uống, ngủ nghỉ, đến các giác mô, cách nói năng, màu da, tóc khô hay mềm đều bị chi phối bởi ba yếu tố trên. Bác sĩ Vasant Lad đã đưa ra một tiêu chuẩn để xem xét tính chất con người một cách giản dị như sau: “Người thuộc tính chất Kapha dễ bị sưng mũi, sưng cuống phổi và mắc các bệnh thuộc về cơ quan hô hấp. Người thuộc tính chất Pitta dễ mắc bệnh thuộc đường tiểu, gan, mật, dạ dày hay các bệnh thuộc đường tiêu hóa. Người thuộc tính chất Vatta hay bị bệnh đau lưng, tê thấp và các chứng bệnh thuộc về bộ thần kinh. Không giống như trong y khoa phương Tây, mỗi bệnh trạng đều có một số phương pháp điều trị hay các toa thuốc giống nhau, người y sĩ theo khoa Aryuveda trước hết phải quan sát thể tạng của từng bệnh nhân và chữa trị tùy theo phản ứng của thể tạng này đối với phương pháp điều trị. Một bệnh nhân bị ung thư thuộc thể tạng Pitta sẽ được điều trị bằng một phương pháp khác hẳn bệnh nhân ung thư thuộc thể tạng Kapha. Phương pháp cổ truyền này chủ trương rằng vì mỗi cơ thể con người đều khác nhau, cái gì tốt cho một người không có nghĩa là tốt cho một người khác nên không thể áp dụng một phương pháp chữa trị chung được.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại với câu hỏi đầu tiên của cô về màu sắc. Như cô biết, sức nóng là đặc tính của màu đỏ, lạnh là đặc tính của màu xanh. Lạnh đồng thời cũng là đặc tính của thể chất Kapha. Một người thể chất Kapha mà mặc màu xanh thì tính lạnh sẽ gia tăng và ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Khi tính chất này tập nhiễm quá lâu trong cơ thể một người, nó có thể gây nên bệnh. Đó là trường hợp của người phụ nữ thích mặc đồ màu xanh mà tôi đã kể ở trên. Tóm lại, màu sắc có ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe nhưng còn tùy thể trạng từng người hợp với màu sắc nào chứ không phải chỉ có màu xanh là tốt và các màu sắc khác là xấu như cô đã được dạy bảo.

- Nhưng biết đâu phản ứng của người phụ nữ mà bà vừa kể chỉ có tính chất tạm thời mà thôi, có bằng chứng gì rằng bà ta không hợp với màu xanh?

- Tại vì người phụ nữ đó chính là tôi. Mặc dù chuyện này đã xảy ra hơn hai mươi năm nhưng đến nay tôi vẫn không bao giờ mặc quần áo màu xanh nữa.

49
HẬU QUẢ CỦA MA TÚY

Larry xuất thân trong một gia đình khá giả, năm 16 tuổi đã theo bạn bè sử dụng ma túy rồi đi vào con đường trộm cắp để kiếm tiền mua ma túy. Bị gia đình từ bỏ, Larry sống một cuộc đời vô gia cư, vô nghề nghiệp, ngủ đầu đường xó chợ, ăn uống tại các hội quán từ thiện dành cho kẻ không nhà. Thỉnh thoảng anh cũng kiếm được vài việc vặt như chất hàng lên xe vận tải, cắt cỏ, xúc tuyết nhưng được bao nhiêu tiền lại đổ vào ma túy hết cho đến khi gặp một tu sĩ. Anh nói:

- Vị tu sĩ này đã cảm hóa được tôi, ông cho tôi một tình thương mà từ trước đến nay chưa hề ai cho tôi, kể cả cha mẹ của tôi. Không những ông giúp tôi lấy lại sự tự tin mà còn chỉ dẫn cho tôi một phương pháp tham thiền để tìm sự bình an trong tâm hồn. Hơn một năm nay tôi không dùng ma túy mà vẫn thoải mái. Thời gian gần đây vị tu sĩ này giao cho tôi một công việc: Đi tìm những thanh niên nghiện ma túy để giúp đỡ họ như ông đã từng giúp tôi. Việc tìm kiếm những người này không khó gì nhưng thuyết phục họ từ bỏ ma túy, dạy tham thiền để họ có thể thay thế các thói quen xấu bằng một thói quen tốt thì khó hơn nhiều. Vì đã thực hành thiền định nên tôi có thể chỉ dạy cho họ cách ngồi, cách hít thở, cách quán niệm hơi thở, nhưng tôi chưa nắm vững lý thuyết và mục đích của thiền định. Nhiều thanh niên đặt câu hỏi mà tôi không biết phải trả lời hay giải thích thế nào. Hôm nay tôi tìm đến đây để nhờ bà chỉ dẫn cho tôi xem rượu và ma túy đã làm hại chúng ta như thế nào? Tôi đã nghe những lý thuyết cũng như lời dọa dẫm mà các bác sĩ, chuyên viên y tế vẫn giải thích, nhưng điều này không giúp được ai, tất cả những kẻ nghiện đều ít nhiều nghe chán lỗ tai cả rồi. Tôi muốn biết tại sao thiền định có thể giúp người ta từ bỏ ma túy một cách dễ dàng thoải mái? Tuy đã trải nghiệm điều này nhưng tôi vẫn không biết rõ tại sao. Liệu có

cách nào giải thích một cách giản dị và hợp lý không?

- Trước hết anh có thể giải thích cho những người nghiện ma túy biết rằng chính nơi họ có đầy đủ tất cả những thứ mà họ muốn mà không phải tìm ở đâu xa hay phải trả một giá nào cả... Nếu muốn trải nghiệm cảm giác sung sướng, thoải mái, bình an, tự do thì họ có thể có ngay mà không cần phải sử dụng ma túy. Họ cũng cần biết rằng thể xác và thể trí của họ thì giới hạn nhưng Chân Ngã thì không. Chân Ngã mới thực sự là họ. Lý do họ cần tham thiền là để biết và trải nghiệm được điều này. Khi họ đã đạt được mối liên hệ với sự an lạc thực sự đó thì họ sẽ hiểu điều anh muốn diễn tả. Anh có thể đọc cho họ nghe vài đoạn trong cuốn sách "On Having No Head" của Douglas Harding diễn tả rành rẽ cái kinh nghiệm tâm linh này. Một khi biết được mục đích hay nơi chốn để đến một cách rõ rệt thì người ta sẽ tự động tiến bước đến đó.

- Nhưng ma túy hay rượu ảnh hưởng đến cơ thể con người ra sao? Tại sao thực tập thiền định có thể giúp người ta từ bỏ các cám dỗ này?

- Khoa Yoga dạy rằng có ba Thể (body) bao quanh Chân Ngã của chúng ta ví như ba bộ quần áo khoác bên ngoài. Thể ngoài cùng được cấu tạo bởi các vật chất thô kệch thường gọi là thể Xác. Thể Vía có hình dạng giống như thể Xác nhưng được cấu tạo bởi các vật chất thanh và nhẹ hơn, nó là cây cầu liên lạc giữa thể Xác và thể Trí. Chính cái thể Trí này đã làm chúng ta cảm nhận các ảo giác của ma túy hay rượu.

Mỗi thể đều có các giác quan riêng nhưng chúng ta chỉ có thể sử dụng các giác quan thuộc về thể Xác mà thôi. Các giác quan của thể Vía và Trí tuy hiện hữu nhưng vì không biết cách phát triển nên chúng ta không sử dụng được chúng. Trong thân thể con người có một số trung tâm của tâm thức mà thuật ngữ Yoga thường gọi là Luân Xa (Chakras), đó là nơi chứa đựng các tiềm năng thiêng liêng sẵn có của con người. Hầu hết những Luân Xa này đều khép chặt hoặc hé mở một phần nào tùy theo trình độ tâm thức của người đó. Khai mở những Luân Xa là mục đích của một số phương pháp tập luyện làm chủ tinh thần. Khi các Luân Xa được khai mở thì người ta có thể phát động các quyền năng đặc biệt hay các giác quan hết sức tinh vi của các thể kia. Có bảy Luân Xa quan trọng liên hệ trực tiếp với các hạch của thể xác. Vị trí các Luân Xa này nằm ở đốt xương sống cuối cùng, quanh cơ quan sinh dục, phía dưới rốn, giữa ngực, trên cổ, giữa trán và đỉnh đầu. Các Luân Xa đều có hình thù giống như một đóa hoa sen, mỗi cái có một số cánh khác nhau, Luân Xa ở cuối đốt xương sống có bốn

cánh, Luân Xa ở rốn thì có mười cánh, v.v. Bình thường các Luân Xa đều khép chặt, các cánh hoa úp xuống. Sức mạnh tâm linh thường phát hiện dưới hình thức một luồng hỏa hầu gọi là Kundalini. Khi biết cách làm chủ tinh thần và thể xác thì luồng hỏa hầu này khai mở và di chuyển qua các Luân Xa, thức động nó, ví như nước tưới lên một bông hoa khô héo khiến nó nở ra. Khi Luân Xa được khai mở, các quyền lực hay giác quan tương ứng cũng được khai mở theo và người ta có thể sử dụng các quyền năng đặc biệt như biết trước được một số điều quá khứ, vị lai, hay đọc được tư tưởng của người khác, v.v. Vì luồng hỏa hầu bắt đầu phát động ở cuối xương sống và đi ngược lên phía trên nên các Luân Xa ở dưới thấp thường được khai mở trước, các Luân Xa này giúp người ta nhìn thấy một số điều mà thuật ngữ huyền học thường gọi là Linh Ảnh (Vision). Sự tương ứng giữa các Luân Xa và các quyền năng đặc biệt được đề cập hết sức rõ ràng trong cuốn "The Chakras" của tác giả C. W. Leadbeater. Khi luồng hỏa hầu đi đến Luân Xa trên đỉnh đầu hay trung tâm tối hậu thì hành giả hoàn toàn vượt ra khỏi sự kiểm soát của thể Xác, Vía hay Trí và mọi giới hạn của thời gian hay không gian. Họ sẽ nhận thức được sự bình an vĩnh cửu của một trạng thái siêu thức không bút mực nào có thể tả xiết.

Rượu, ma túy cùng các chất kích thích có tác động phá hoại các Luân Xa này khiến chúng chuyển động lệch lạc rồi cụp xuống, ngăn chặn các mãnh lực tinh thần. Khi các cành hoa chuyển động, người ta có thể trở nên ngây ngất trong một thoáng giây, khi các giác quan của thể Vía hay thể Trí được kích động một cách ngắn ngủi thì người ta có thể nhìn thấy một vài hình ảnh mơ hồ, màu sắc lạ lùng hay chìm đắm vào một thế giới huyền ảo mông lung do sự chuyển động của các mãnh lực kỳ bí này. Trong giây phút đó người ta quên hết mọi thứ, không còn kiểm soát hay ý thức gì nữa. Dĩ nhiên điều này hết sức tai hại vì khi các Luân Xa bị hư hại thì hậu quả của nó thật không biết đâu mà lường, và con người không tiến mà lại bước lùi trên con đường tiến bộ tâm linh.

- Tôi đã nghe nói về các Luân Xa này, tôi tin rằng điều bà nói rất có lý nhưng làm sao tôi có thể khuyên bảo thanh niên về những điều mà họ không thể nhìn thấy được?

- Chỉ có kinh nghiệm mới thuyết phục được họ mà thôi. Anh có thể đưa cho họ xem một số tài liệu nói về các thể. Cách đây ít lâu, người ta đã chứng minh được sự hiện diện của thể Vía qua một phương pháp gọi là "Kirlian Photography", người ta chụp hình được các luồng ánh sáng liên hệ với các năng lực điện khí của cái thể này, nó có hình dáng giống như thể Xác nhưng nhô ra ngoài

vài tấc. Anh có thể tìm các tài liệu này trong mọi thư viện. Anh cũng có thể tìm các sách vở nói về các Luân Xa như cuốn The Chakras của C. W. Leadbeater cho những thanh niên nghiện ma túy xem và giải thích thêm cho họ về nguyên nhân các ảo giác mà họ cảm thấy khi say sưa.

- Nếu có được tài liệu đó thì tôi nghĩ các thanh niên này sẽ bị hấp dẫn ngay. Nhưng nếu đã có các chứng cớ rõ rệt như vậy tại sao không mấy ai chịu chấp nhận sự thật đó?

- Không mấy người can đảm nhìn thẳng vào sự thật vì điều này sẽ phá tan các ảo vọng mà họ vẫn hằng ấp ủ. Nếu mọi người đều biết nhìn thẳng vào sự thật như nó vốn có và chấp nhận rằng từ bao lâu nay họ đang say ngủ thì phong trào sử dụng ma túy sẽ đương nhiên sụp đổ. Cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn bởi việc biểu lộ Chân Ngã sẽ trở thành một ưu tiên cao đẹp của con người chứ không phải là việc tìm kiếm hay tích lũy tài sản vật chất. Nhìn vào hiện tượng thanh thiếu niên sử dụng cần sa, ma túy, rượu chè ngày nay thì chúng ta rút được kinh nghiệm gì? Phải chăng họ khao khát một cái gì đó nhưng không biết tìm ở đâu? Phải chăng họ đã chán ngán với đời sống giả tạo, những quay cuồng vật chất, những áp lực xã hội, gia đình và hoàn cảnh chung quanh? Họ muốn tìm một lối thoát nhưng thay vì ý thức và làm chủ hành động, tư tưởng của chính họ thì họ lại tìm quên qua những chất kích thích. Công việc anh đang làm hiện nay rất quan trọng, anh đang hướng dẫn những người lầm đường lạc lối ra khỏi vũng lầy đen tối. Anh đang chỉ dẫn cho họ cách trở về với nội tâm và đó chính là điều mà tất cả mọi người chúng ta đều mong muốn. Bao lâu nay người ta đã đi tìm ở bên ngoài và hậu quả là cả một xã hội hoang mang phiêu bạt, đầy bất an với những khủng hoảng từ trong ra ngoài. Chỉ có quay vào bên trong người ta mới thực sự tìm ra lối thoát cho những khó khăn hiện tại.

50
CẢM NHẬN THƯỢNG ĐẾ

Clinton là giáo sư Anh ngữ tại một trường đại học danh tiếng. Ông nói:

- Tôi là tín đồ Thiên Chúa giáo nhưng rất thích triết lý phương Đông, nhất là triết lý Vệ Đà. Dung hòa được cả hai quan niệm này không dễ chút nào. Tôi có một thắc mắc căn bản không biết có nên nói ra không ?

- Xin ông cứ nói.

- Thưa bà, cả Vệ Đà lẫn Thiên Chúa giáo đều khuyên con người nên cảm nhận Thượng Đế xuyên qua mọi danh tánh và hình tướng. Điều này là thế nào? Người ta có thể cảm nhận Ngài ở cõi đời này bằng cách nào? Nếu muốn thực tập thì phải làm sao?

- Trong cuốn giáo lý bí truyền Philokalia, các linh mục thuộc dòng tu kín đã khuyên không nên giới hạn sự cảm nhận Thượng Đế vào các vật hữu hình mà giác quan có thể nhận thức, mà còn phải sử dụng tâm thức để tìm ra tinh hoa của Ngài trong mọi tạo vật nữa.

- Sử dụng tâm thức như thế nào?

- Hãy lấy một thí dụ đơn giản: ông nhìn thấy tôi đứng trước mặt ông. Nếu ông biết cách rút tâm thức ra khỏi giới hạn của thị giác, mắt ông vẫn thấy tôi đang đứng trước mặt ông nhưng tâm thức của ông không còn đồng hóa với cặp mắt của ông nữa, nó suy nghiệm rằng cặp mắt chỉ là vật chất. Cái đang giúp ông nhận thức không phải là cặp mắt mà là một sự thông minh, một tâm thức, hiện làm chủ cặp mắt linh hoạt đó. Nói một cách khác, ông hãy tự hỏi ai đang nhận biết điều này, chắc chắn không phải cặp mắt rồi phải không? Cặp mắt chỉ giúp ông nhìn thấy một hình ảnh nhưng

chính cái tâm thức ở phía sau đó nữa mới giúp ông cảm nhận được sự việc đang xảy ra giữa ông và tôi. Nếu cái tâm thức đó yên tĩnh, bình an, nó sẽ giúp ông cảm nhận được thêm nhiều điều mà cặp mắt không thể "nhìn" được. Việc này không phải là sự tác động giữa ông và tôi mà chính là tâm thức cảm nhận được nó trong các hình thức khách quan. Suy ngẫm về điều này có thể giúp ông tìm được điều ông mong muốn.

- Tuy thế tôi vẫn thấy có sự khác biệt giữa giáo lý Vệ Đà và Thiên Chúa giáo về việc cảm nhận Thượng Đế ở thế gian. Bà có thể giải thích thêm về điều này không?

- Sự sáng tạo (Creation) là cốt tủy của Thiên Chúa giáo, theo tôn giáo này thì tinh hoa của Thượng Đế chính là nòng cốt của con người chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta đều là những thực thể riêng biệt, các tác nhân độc lập của hành động, tư tưởng. Do đó tín đồ Thiên Chúa giáo cảm nhận Thượng Đế ở "trong" (In) mọi danh tánh, hình tướng.

Sự thể hiện (Manifestation) là trung tâm của giáo lý Vệ Đà. Theo triết lý này thì toàn thể vũ trụ đều là sự thể hiện của Thượng Đế hay Tâm thức thiêng liêng. Do đó tín đồ Ấn giáo cảm nhận Thượng Đế "như là" (As) mọi danh tánh, hình tướng.

Tóm lại, sự khác biệt giữa hai tôn giáo về việc cảm nhận Thượng Đế chỉ nằm trong phạm trù ngữ pháp hay giới từ (Preposition) mà thôi: một bên cảm nhận Ngài "ở trong" (In) và một bên cảm nhận Ngài "như là" (As). Là giáo sư chuyên môn về Anh ngữ, chắc chắn ông phải phân biệt được điều này.

51
CHẤP NHẬN

Phil và Brenda đã sống trong căn nhà hương hỏa hơn hai mươi năm nay. Trong nhà có rất nhiều đồ trang trí và tranh sơn dầu mà cha mẹ của Phil đã sưu tầm được. Khi vợ chồng Phil đi nghỉ mát tại Florida, kẻ trộm đã vào lấy mất những thứ đó. Sự mất mát khiến Phil buồn phiền đau ốm. Anh than:

- Ngoài thiệt hại vật chất, tôi còn bị thương tổn tinh thần nữa. Đó là những đồ kỷ niệm mà cha mẹ tôi đã tốn công sưu tầm trong nhiều năm, không thể thay thế được. Hiện nay tôi bị chứng loét bao tử. Bác sĩ khuyên tôi phải biết chấp nhận việc không may đó và tìm cách quên nó đi nhưng tôi không sao quên được. Có cách nào để tôi chấp nhận mất mát lớn lao này không?

- Chấp nhận có nghĩa là từ bỏ cái ý thức rằng mọi người đều là những tác nhân hành động độc lập. Vũ trụ là một tấn tuồng của tâm thức với được, thua, còn, mất, nay thế này, mai lại thế khác, không gì mãi mãi trường tồn mà hằng chuyển biến dịch. Khi nào nắm vững nguyên lý này thì bạn có thể chấp nhận mọi sự được.

- Làm sao chỉ nắm vững nguyên lý đó mà tôi có thể chấp nhận mọi sự được?

- Khi đã hiểu biết rõ quy luật về sự vô thường thì bạn sẽ thấy mọi sự trên đời đều xảy ra với một lý do rõ rệt nào đó mà bạn chưa ý thức được đấy thôi. Bạn không còn phải chiến đấu với đời sống khi biết rằng mãnh lực của vũ trụ ở sau mọi sự việc đã điều động tất cả chứ không phải do một cá nhân.

- Nhưng tại sao người ta có thể chấp nhận mà không cảm thấy chua xót, khó chịu?

- Điều này đòi hỏi sự hiểu biết về các định luật của vũ trụ. Hàng ngày bạn vẫn làm những việc cần làm nhưng đừng bao giờ nghĩ rằng Phil hay Brenda đã tạo ra sự việc đó.

- Nhưng mọi người đều làm việc một cách khác nhau.

- Không đâu, chúng ta đều là những cái khoen nhỏ trong một sợi xích lớn, là các tế bào trong một thân thể. Hình thể vũ trụ là sự tập hợp của tất cả những hình thức cá nhân. Tâm trí của vũ trụ chính là sự tổng hợp tất cả tâm trí mọi cá nhân. Ví dụ bạn đang ngồi thoải mái mà bị tê chân thì toàn thân bạn sẽ khó chịu ngay. Hiển nhiên bạn sẽ phải duỗi chân ra, cử động cho bớt tê chân. Sự thúc đẩy của vũ trụ trong mọi người chúng ta cũng đều như vậy. Chúng ta đã sai lầm rất lớn khi cho rằng mình là kẻ nắm quyền.

- Nhưng nếu như vậy thì con người chỉ thụ động thôi sao?

- Không đâu, chấp nhận là chìa khóa của sự chuyển hóa. Con người cần biết rằng họ chỉ có thể làm hết sức mình chứ không thể kiểm soát được kết quả.

- Nếu chúng tôi biết chấp nhận thì sẽ phản ứng ra sao?

- Bạn sẽ phản ứng rất ít, hoặc sẽ không phản ứng trước sự mất trộm vì bạn biết rằng sự mất mát đó có mục đích riêng của nó vì không việc gì xảy ra mà không có lý do. Có thể đó là bài học dạy bạn phải cẩn thận hơn, phải biết đề phòng, hay không nên gắn bó vào bất cứ thứ gì bên ngoài. Để tôi kể cho bạn nghe một câu chuyện sau: Có một cặp vợ chồng già đã ngoài tám mươi, Sal và Judith, thường đi dạo trong công viên gần nhà. Một hôm đang đi thì họ bị một kẻ bất lương xông đến cướp sợi dây chuyền vàng mà Judith đeo trên cổ. Sal là người bình tĩnh, ông tin ở Thánh Kinh và biết rằng không có điều gì xảy ra ngoài ý Chúa, kể cả những việc bất ngờ như bị cướp giật. Tuy nhiên vì phản ứng tự nhiên ông vẫn đuổi theo tên cướp nhưng khi đến gần hắn, ông chỉ thấy Thượng Đế đang ngự ở trong kẻ trộm. Ông biết rằng mình không thể thay đổi vở kịch của Ngài nên ông quát lớn:

- Này anh kia, sợi dây chuyền đó đáng giá 2.000 đô la, anh chớ bán nó kém một xu đấy nhé!

52
"TÔI LÀ NGÀI"

Stella là người có tâm hồn hướng thượng và đang cố gắng học hỏi các truyền thống tâm linh. Bà nói:

- Cách đây ít lâu, trên truyền hình có một giáo sĩ đã giảng câu chú "Tôi là" (I am) và khuyên mọi người thực hành nó. Tôi thích câu này lắm vì nó bao hàm ý nghĩa cao siêu rằng Thượng Đế ngự ở trong tôi, và "Tôi chính là Ngài". Tôi đã đọc đi đọc lại câu này nhiều lần nhưng không biết nó có giúp gì cho tôi không?

- Trước hết xin hỏi bà chữ "Tôi" ở đây có nghĩa là gì?

- Là tất cả mọi thứ, cá nhân tôi, tính tình tôi, xác thân tôi, tâm hồn tôi, các thói quen của tôi, lòng ham muốn của tôi, sự liên hệ của tôi, và tất cả mọi thứ khác nữa.

- Vậy ư? Nếu thế có lẽ câu chú đó chẳng giúp gì cho bà được đâu.

- Tại sao?

- Tại vì câu chú đó không ngụ ý rằng "Stella là Thượng Đế", vì dĩ nhiên bà không phải Thượng Đế hay Thượng Đế không phải là "Cái tôi" của Stella. Nếu ý thức rằng bà chính là hiện tại, một hiện tại vượt khỏi thời gian, không gian, vượt khỏi các thân xác, trí óc hằng thay đổi, một hiện tại đầy yên tĩnh, bình an, thì câu chú đó có thể đúng. Tuy nhiên vì bà không ý thức như vậy nên không thể áp dụng câu chú đó được.

- Tôi nghe nói rằng tất cả mọi thứ đều là "Ngài" kia mà.

- Đúng vậy, nhưng nghe nói vậy không có nghĩa chúng ta có thể nhảy vọt một bước đã lên tột đỉnh mà phải lần lượt leo từng bước lên đỉnh. Trên đường đạo, chúng ta cần biết cởi bỏ, cần biết phủ

nhận những gì không thật, phủ nhận mọi hiện tượng hằng thay đổi để ra khỏi vòng phân biệt nhị nguyên. Từ đó chúng ta sẽ dần dần lên nấc thang của sự thức tỉnh thanh khiết để hòa nhập với Đấng Vô Cùng. Đây là một kinh nghiệm chứ không phải ý thức mơ hồ hay một lý thuyết suông. Dĩ nhiên người ta có thể tự đánh lừa mình rằng họ là sự bình an, là sự thanh khiết, và có thể hòa nhập với Ngài, nhưng điều này chẳng giúp gì cho người đó cả vì họ vẫn ở trong vòng luẩn quẩn của tâm thức phân biệt.

- Nếu vậy tôi phải làm gì?

- Thay vì tự nhận rằng mình là cái này, cái kia thì bà phải biết cách cởi bỏ những thứ đó và nói rằng tôi không phải là cái này, hay không phải là cái kia (neti, neti). Thay vì xác nhận thì bà phải biết cách phủ nhận. Khi bà đã cởi được những ràng buộc phù phiếm, giả tạo của bản ngã, những cái gì không thật, thì bà mới thấy rằng cái thực tại cuối cùng, cái tinh hoa vẫn tiềm ẩn ở trong mọi cái mà bà muốn tìm kiếm. Nếu bà tự coi mình là một cá nhân riêng biệt, hằng thay đổi, bà đã lệ thuộc vào sự trói buộc của bản ngã, vào những ảo ảnh của một thực thể tự trị thì câu chú đó không thể giúp bà được.

- Nếu vậy những người thực hành câu chú này đều sai lầm hết hay sao?

- Không hẳn thế. Tùy tâm trạng, tùy quan niệm về bản ngã của họ mà câu chú có thể giúp họ hay không. Người ta không thể áp dụng một công thức chung được.

- Như vậy chữ "Tôi" trong câu "Tôi đói, tôi khát", và chữ "Tôi" trong câu "Tôi là Ngài" (I am) khác nhau thế nào?

- Khi chúng ta nói "Tôi khát", "Tôi đói", "Tôi thích", "Tôi ghét", chúng ta đồng hóa tinh hoa của chúng ta với các cảm giác của xác thân hay ham muốn của trí não. Chính cái "Tôi" bị đồng hóa này là trở ngại cho chúng ta. Trong khi đó, chữ "Tôi" trong câu chú "Tôi là Ngài" ngụ ý một điều cao thượng, không bị đồng hóa và đó chính là mục tiêu của việc thực hành câu chú đó.

53
MẪU SỐ CHUNG

Hans làm việc cho một cơ quan hòa giải, có trách nhiệm dàn xếp tranh chấp giữa các cá nhân, đoàn thể hoặc nghiệp đoàn. Anh nói:

- Tôi đã làm việc khắp nơi, từ các cơ quan hành chính như quận hạt, đến các hội đồng tỉnh và nghiệp đoàn quốc gia. Hầu hết các cuộc tranh chấp dù gay go đến đâu rồi cũng được dàn xếp ổn thỏa. Tuy nhiên tôi thấy nó chỉ có tính chất tạm thời, như băng bó một vết thương chứ không trị tuyệt căn. Tôi muốn tìm hiểu thêm về con đường tâm linh để xem nó có thể mang lại một phương cách nào khác hơn các giải pháp thế tục không?

- Trước hết tôi muốn nhấn mạnh rằng con đường tâm linh không hề xa lánh thế tục, nó giống như mặt trời và những tia sáng của nó thôi. Tâm linh và thế tục, tinh thần và vật chất, dường như hai mà chính ra vẫn là một. Vì mọi người không nghĩ như vậy nên mới sinh ra sự phân biệt. Xin cho biết anh thường dàn xếp các buổi hòa giải như thế nào?

- Cái đó cũng tùy hoàn cảnh. Tuần trước tôi được cử đi dàn xếp một vụ tranh chấp phe nhóm trong một trung tâm cao niên. Tôi mời tất cả mọi người trong trung tâm tham dự buổi họp. Thoạt đầu tôi kể một câu chuyện khôi hài để mọi người cười cho vui, rồi yêu cầu hai người không liên quan gì đến việc tranh chấp kể lại những rắc rối đã xảy ra. Đây chỉ là hình thức ôn lại sự kiện một cách trung thực, sau đó tôi mời đại diện hai phe nói về quan niệm của họ, tuy nhiên trong khi phe này nói thì phe kia phải giữ yên lặng. Lý do chính là làm sao giúp những người trong hai phe nhóm hiểu rõ các quan niệm trái ngược với quan niệm của họ.

- Hay lắm, tôi rất thích việc sử dụng các câu chuyện khôi hài lúc

khởi đầu của anh. Cười là một liều thuốc bổ giúp người ta thoải mái hơn. Đối với tôi, phe nhóm, đoàn thể nào cũng chỉ là sự kết hợp của những cá nhân trong đó. Giống như sợi dây đeo cổ bằng hạt trai là sự kết hợp của nhiều hạt trai với nhau. Khi các hạt trai đứng yên thì cả sợi dây cũng lặng yên. Muốn hòa giải một việc, dù ở bất cứ lĩnh vực nào, chúng ta cũng nên bắt đầu từ cá nhân. Hầu hết mọi sự xung đột đều bắt nguồn từ các quan niệm khác nhau hay các vấn đề thuộc phạm vi lý trí. Do đó điều chính yếu là vạch ra cho mọi người thấy rõ lý trí chính là nguyên nhân của sự xung đột và người ta không thể giải quyết nó bằng một lý luận của lý trí khác. Nếu không nắm vững yếu tố này thì mọi giải pháp chỉ có tính chất tạm thời mà thôi. Lý trí là nguyên nhân của sự chia rẽ, phân hóa, cao thấp, được thua, còn mất, phán xét và giới hạn. Muốn giải quyết căn nguyên vấn đề, người ta cần vượt lên phạm vi lý trí hay các quan niệm phân biệt kể trên.

- Thưa bà, làm sao có thể vượt khỏi phạm vi của lý trí trong sự xung đột phe nhóm khi các đơn vị trong đó thuộc các thành phần hỗn hợp khác nhau?

- Đó không phải là vấn đề quan trọng. Tôi coi đó như một phân số mà thôi. Khi còn đi học chúng ta thường cộng các phân số bằng cách tìm ra một mẫu số chung...

- À phải rồi, chúng tôi cũng thường áp dụng phương pháp tìm một mẫu số chung, tìm một điều gì mà cả hai phe đều đồng ý, khai triển rộng ra, để từ đó đi đến sự hòa giải.

- Đúng vậy, nhưng tôi tin rằng cái mẫu số chung mà anh nói đến vẫn thuộc phạm vi lý trí. Trong khi điều tôi muốn nói là cái mẫu số chung của sự tồn tại (Being) – sợi dây liên kết tất cả mọi người chúng ta với nhau.

- Nhưng làm sao tìm được điều này, thưa bà?

- Chúng ta không cần phải tìm đâu xa, vì lúc nào nó cũng có sẵn: Chính chúng ta là cái mẫu số chung đó. Giống như mặt trời bị mây che phủ, mẫu số chung của chúng ta bị che phủ bởi các quan niệm thù hận, chia rẽ, phe phái, hơn thua, và ý niệm về bản ngã.

- Như vậy phải bắt đầu như thế nào?

- Trước hết anh hãy bắt đầu bằng sự thư giãn cho thoải mái. Hầu hết mọi người khi tham dự các cuộc hòa giải như vậy đều căng thẳng. Khi thân thể căng thẳng thì từ thể xác đến tinh thần của họ đều ở trong trạng thái cứng nhắc, cứng đến nỗi không thể chìa

tay cho người khác bắt được nữa. Do đó sự thư giãn, thoải mái là ưu tiên số một trong mọi cuộc hòa giải. Anh có thể yêu cầu họ ngồi yên lặng một lúc cho thoải mái, hoặc vươn vai, duỗi chân cho bớt căng thẳng. Khi người ta đã thoải mái, họ sẽ cởi mở hơn. Khái niệm "Cởi mở" (Open) này rất hay, duỗi tay chân làm máu huyết lưu thông khiến ta thấy dễ chịu thoải mái. Từ đó trong tư tưởng sẽ có những "chỗ trống" (Space) và chính những "chỗ trống" này sẽ làm giảm bớt các thành kiến sẵn có, giúp họ có thể thu nhận được các ý kiến khác lạ. Sự thoải mái, cởi mở chính là đầu mối để giải quyết mọi xung đột...

- Thưa bà, tôi không hiểu tại sao sự thư giãn có thể thay đổi được gì? Liệu phương pháp của bà có khác phương pháp mà tôi đang áp dụng không?

- Thứ nhất phương pháp anh thường áp dụng chỉ là một cách giải quyết bằng lý trí, qua sự sắp đặt các lý lẽ một cách khéo léo. Nó tùy thuộc vào khả năng ăn nói, thuyết phục người khác theo những lý luận anh đã được tính toán từ trước. Tuy nó đưa đến sự thỏa hiệp nhưng sự chấp nhận này chỉ có tính chất tạm thời. Trong thâm tâm những người thuộc hai phe vẫn còn nguyên cái thành kiến xưa, cái mầm mống chia rẽ, cái quan niệm hận thù đã gây nên sự tranh chấp. Có thể họ chấp nhận sự dàn xếp của anh trong giai đoạn đó vì họ không thể làm gì khác hơn, nhưng rồi việc tranh chấp sẽ tiếp diễn vì nguyên nhân thật sự vẫn còn. Bây giờ hãy trở lại với việc thư giãn, nếu giải thích một cách khoa học thì khi thư giãn, các sóng điện từ trong não đang từ mức độ Beta sẽ giảm xuống Alpha. (Điện não đồ ghi nhận sự rung động từ 14 - 22 chu kỳ/giây xuống chỉ còn 4 - 14 chu kỳ/giây). Trạng thái Alpha là lúc chúng ta đi làm về đến nhà, thay quần áo, vặn nhạc, nghỉ ngơi. Khoa học đã chứng minh rằng trong trạng thái Alpha, hay trạng thái xả giãn, người ta có thể học hỏi môn học phức tạp như toán, lý, hóa, khoa học hay các môn học đòi hỏi việc sử dụng đến trí não một cách dễ dàng hơn lúc chúng ta ở trạng thái Beta.

- Phải chăng vì lý do là có các "khoảng trống" trong não?

- Đúng thế. Anh đã bắt đầu hiểu điều tôi muốn nói là vượt lên trên phạm vi lý trí rồi đó.

- Nhưng "khoảng trống" đó ăn nhập gì đến sự hòa giải?

- Nó giúp người ta nhìn thấy, nghiệm thấy những điều mới mẻ, vượt ra ngoài các quan niệm thông thường. Nó nâng tâm thức người ta lên một "bình diện mới" (New Paradigm). Khi trí não yên

tĩnh thì nó sẽ sáng suốt hơn. Do đó sự hòa giải này sẽ không dựa trên những lý lẽ đã được hoạch định từ trước, hoặc một mưu mô hay phương pháp nào. Kết quả của nó sẽ đến một cách tự nhiên giữa những người trong cuộc chứ không tùy thuộc vào người đứng ra hòa giải. Hiển nhiên đây là cách nhìn sự việc bằng một nhãn quan mới, một phạm trù mới, không giống phạm trù ngày trước, và vì thế mà nguyên nhân của sự tranh chấp, vốn tùy thuộc vào phạm trù trước, sẽ biến mất. Đó là cách giải quyết tận gốc rễ, trị tuyệt căn bệnh chứ không băng bó qua loa cho xong.

- Xin bà giải thích rõ hơn nữa.

- Này anh bạn, một đầu óc đầy thành kiến và cố chấp, giống như một hòn đá cứng, làm sao người ta có thể thay đổi nó được? Trên phương diện vật lý, muốn thay đổi tảng đá người ta phải sử dụng một lực rất mạnh, mạnh hơn lực liên kết trong tảng đá đó; nhưng nếu không khéo thì ta sẽ làm tảng đá bị vỡ nát, hư hại. Cũng như thế, trên phương diện tâm lý, phải mất nhiều khả năng hùng biện và thuyết phục mới khiến một người đầy thành kiến chịu xét lại. Dĩ nhiên nếu không khéo léo, việc này chỉ là sự "nhồi sọ", hay "tẩy não" và rồi cũng không đem lại kết quả bao nhiêu. Một trí óc đầy thành kiến cũng như một sợi dây điện đi qua một điện trở, làm luồng điện không lưu thông được, bị tắc nghẽn và nóng lên. Một đầu óc lộn xộn, đầy thành kiến không thể tiếp nhận thông điệp mới, không thể nhìn thấy điều gì mới. Hai phe nhóm với quan niệm trái ngược không thể dung hòa cần vượt ra ngoài phạm trù tranh chấp đó thì mới có thể tìm được một mẫu số chung. Muốn vậy, họ phải có một cái tâm bình tĩnh, thoải mái và sáng suốt. Vì tâm có định thì mọi sự mới yên được; khi tâm còn xáo trộn, còn phân biệt thì không thể giải quyết điều gì cả. Có người nói rằng, nhà phát minh thiên tài Thomas Edison không nhận mình là thiên tài mà chỉ khiêm tốn nói rằng: "Các ý tưởng hay lúc nào cũng ở quanh tôi, khi tâm tôi yên lặng, tôi đã nghe được chúng".

54
QUYỀN NĂNG

Từ nhỏ, Dudley đã ham thích các vấn đề tâm linh. Anh thường đề cập đến Thượng Đế và nói với cha mẹ rằng anh chỉ muốn gặp Ngài. Khi trưởng thành, Dudley xin gia nhập một dòng tu kín nhưng bị từ chối. Anh bèn lang thang đó đây, lúc theo học Yoga với một vị thầy Ấn Độ, khi học võ với một võ sư Trung Hoa. Anh chịu khó nghiên cứu các sách vở tâm linh, tham dự những khóa hướng dẫn về Thiền. Ít lâu sau, anh tìm đến một nông trại hẻo lánh, ngày giúp việc cấy cày, đêm thực tập thiền theo các phương pháp mà anh học hỏi được. Sau nhiều năm sống như vậy, tự nhiên anh khai mở được quyền năng "Thần nhãn". Anh nói:

- Thưa bà, tôi thấy thích thú quá chừng. Tôi có thể "nhìn thấy" những người mà tôi nói chuyện qua điện thoại, biết họ mặc quần áo màu gì, có cử chỉ ra sao. Khi tôi nói cho họ biết, họ hết sức kinh ngạc và thán phục tôi vô cùng. Tôi có thể ngồi yên một chỗ mà biết được những người khác trong trại đang làm gì. Hiện nay tôi muốn phát triển thêm các quyền năng tương tự như "Đọc tư tưởng người khác" hay "Sai khiến các đồ vật". Bà quen biết nhiều danh sư, xin chỉ giúp tôi những người đã có được các quyền năng đó để tôi theo học.

- Một đệ tử của Phật đã phát triển được một vài quyền năng đến xin Ngài chỉ dẫn thêm, nhưng Đức Phật nói rằng: "Ta biết rõ các quyền năng đó sẽ làm cho con người như thế nào, nên ta khuyên con hãy lập tức từ bỏ chúng đi. Không gì làm người ta sa ngã nhanh chóng hơn là việc sở hữu các quyền năng huyền bí". Theo ý tôi, anh cũng nên áp dụng câu này cho bản thân anh.

- Tại sao các quyền năng huyền bí lại xấu?

- Đức Phật không hề nói rằng các quyền năng đó xấu, Ngài chỉ nói

rằng các quyền năng đó sẽ khiến cho con người trở nên thế nào mà thôi. Anh hãy quan sát những người bình thường khi đạt được chút danh vọng hay uy quyền thì họ cư xử như thế nào? Phải chăng họ hống hách, kiêu căng và hợm hĩnh? Các quyền năng huyền bí còn nguy hiểm hơn thế nhiều.

- Làm sao tôi có thể sa ngã khi đã khổ công tập luyện và tiến bộ được như thế này?

- Này anh bạn, càng leo cao chừng nào thì càng té đau chừng đó. Càng lên cao, sự cám dỗ càng mạnh, cơ hội sa ngã càng nhiều. Trên đường tinh thần, sự cám dỗ hết sức tinh tế, khó thấy được.

- Nhưng nếu người ta cẩn thận và luôn luôn đề cao cảnh giác thì làm sao có thể sa ngã?

- Thế ư? Hãy thử quan sát nội tâm anh mà xem. Phải chăng từ khi khai mở được quyền năng đó thì anh không còn tha thiết đến Thượng Đế nữa?

- Có lẽ bà nói đúng đấy, thời gian gần đây tôi ít nghĩ đến Ngài hơn trước, nhưng có lẽ tâm tôi bị xao lãng vì đang thích thú với cái quyền năng này và ít lâu nữa tôi sẽ quen đi. Tuy nhiên, phải chăng sở hữu quyền năng chính là một sự tiến bộ tâm linh?

- Phát triển quyền năng là một dấu hiệu nhưng không bao giờ là mục đích.

- Nhưng các đạo sư đều có quyền năng kia mà?

- Bác sĩ Stanley Krippner, một học giả nổi tiếng chuyên khảo cứu các hiện tượng huyền bí nói rằng ông đã gặp rất nhiều đạo sư nổi tiếng mặc dù họ không hề có một quyền năng nào. Trong khi đó, ông cũng gặp nhiều người sở hữu các quyền năng huyền bí nhưng không hề phát triển hay lưu tâm gì đến vấn đề tâm linh. Nói tóm lại, sở hữu quyền năng và tiến bộ tâm linh là hai vấn đề khác nhau.

- Thưa bà, tôi là người sống về tinh thần và rất quan tâm đến trình độ tiến hóa của mình. Tôi thiết nghĩ đi trên đường tâm linh cũng giống như leo núi, người ta không thể leo thẳng mà phải trèo quanh theo sườn núi, có khi phải dừng chân nghỉ ngơi chút ít. Việc xao lãng của tôi cũng chỉ là sự nghỉ ngơi chút ít thôi.

- Một người đi trên đường tâm linh dù nghỉ ngơi vẫn không bao giờ rời mắt ra khỏi mục tiêu chính. Để tôi kể cho anh nghe một

câu chuyện sau:

Một Hoàng đế xứ Ấn mở cuộc thi tuyển hiền tài để giúp nước. Kỳ thi như sau: Ai mang được một thùng nước đầy từ sông Hằng về đến trước cửa thành mà không ngừng lại vì bất cứ chuyện gì thì sẽ thắng cuộc. Một ngàn thí sinh tham dự cuộc thi, khi họ vừa múc nước dưới sông lên thì thấy tiền vàng ở đâu rải đầy mặt đất. Hai trăm người bỏ cuộc chạy đi lượm tiền. Đi được một lúc, các thí sinh thấy một dãy kiệu hoa lộng lẫy để hai bên đường, những người khiêng kiệu hô lớn: "Ai ngồi kiệu sẽ được đưa vào thành để dân chúng hoan hô". Hơn hai trăm thí sinh bỏ cuộc nhào lên những chiếc kiệu hoa. Số còn lại tiếp tục đi, một quãng sau họ thấy một đoàn thiếu nữ rất đẹp với xiêm y hở hang hấp dẫn đưa tay vẫy gọi, mời chào. Hơn hai trăm người nữa bỏ cuộc chạy theo đoàn thiếu nữ kia. Trên đường về thành, các thí sinh thấy một đạo sư oai nghiêm ngồi trên một tấm thảm nói: "Kẻ nào theo ta sẽ được học các quyền năng huyền bí như tàng hình, hiện hình, bay lượn trên không trung, hô phong hoán vũ, chỉ đá hóa vàng, v.v. Một số vội bỏ cuộc chạy theo học với vị đạo sư. Cuối cùng chỉ còn một người mang nước về đến cổng thành. Vua hỏi: Tại sao anh không bị những việc trên đường làm cho xao lãng? Người nọ đáp: "Lúc đi mắt con chỉ nhắm vào một mục đích là cổng thành, tai con chỉ nghe thấy lời tuyên bố của ngài rằng kẻ nào mang nước từ sông Hằng về đây mà không dừng lại sẽ được trọng thưởng nên con đi thẳng một hơi về đây". Nhà vua mừng rỡ nói: "Ngươi quả là người mà ta mong đợi". Này anh bạn, đường thẳng là con đường ngắn nhất nối liền hai điểm, tại sao người ta không chọn con đường đó mà lại chọn con đường quanh co làm chi?

55
TIÊU CHUẨN TÂM LINH

Beverly là quản thủ thư viện tại một thành phố lớn. Bà đã gia nhập nhiều phong trào tâm linh, tham dự nhiều buổi hội thảo về Yoga, thiền định, dưỡng sinh, và theo học với nhiều đạo sư khác nhau nhưng vẫn không tìm được điều bà muốn. Bà nói:

- Hiện nay tôi rất bối rối vì sự "thương mại hóa" các vấn đề tâm linh. Tôi muốn tìm một con đường tu chân chính chứ không muốn mắc mưu các thầy tu thương mại. Tôi không muốn thành "cừu con" để họ dẫn dụ. Làm sao một người như tôi có thể phân biệt được một người giáo huấn chân chính với một thầy tu giả tạo? Tôi cần một tiêu chuẩn rõ ràng chứ không phải lý thuyết suông.

- Theo bà thì con đường tu chân chính phải như thế nào?

- Tôi muốn tìm một con đường có thể đưa tôi đến sự thật, đến sự hợp nhất với Thượng Đế, chứ không phải các lời hứa hẹn hão huyền, các trò lừa bịp để moi tiền tín đồ. Tôi cần có một tiêu chuẩn thật rõ rệt để phân biệt điều này.

- Ngày trước tôi học lái máy bay, mỗi khi muốn đáp xuống đường băng tôi phải điều khiển máy bay vào đúng một vị trí nhất định gọi là "ba điểm" (Three - Point Landing) thì mới đáp an toàn được. Tiêu chuẩn này cũng có thể áp dụng vào những việc khác. Một đạo sư Ấn Độ nói rằng muốn hợp nhất với Thượng Đế thì chúng ta phải trở nên giống như Ngài, vì thế chúng ta cần có một quan niệm thật rõ ràng về Thượng Đế. Dĩ nhiên Thượng Đế là hiện thân của tất cả những đức tính cao quý mà người ta có thể hình dung: Bác ái, Minh triết, Mỹ lệ, Thanh khiết, Hoàn hảo. Bây giờ chúng ta hãy tự hỏi xem ngài có phân biệt màu da, giai cấp, chủng tộc, tín ngưỡng, hay muốn người ta gọi ngài bằng một danh xưng nhất

định nào đó hay không? Đó là tiêu chuẩn thứ nhất mà bà cần đặt ra. Nếu một sự giáo huấn nào còn phân biệt các điều kể trên, bắt tín đồ sử dụng một danh hiệu nhất định thì hẳn bà đã biết phải xử sự ra sao rồi.

- Có rất nhiều nhóm tự nhận rằng họ đề cao tình huynh đệ và không hề phân biệt các danh xưng.

- Dĩ nhiên, muốn biết họ có nói đúng hay không thì chúng ta cần quan sát lời nói cũng như việc làm của họ một cách cẩn thận. Một người giáo huấn chân chính không bao giờ tự nhận rằng mình là người duy nhất. Sự giáo huấn chân chính chỉ rõ cho chúng ta thấy mục đích và những con đường đưa đến mục đích đó nhưng không đòi hỏi chúng ta phải theo một con đường nhất định nào. Đó là tiêu chuẩn thứ hai.

- Nhưng làm sao tôi có thể tìm được con đường đó?

- Khi lòng bà ao ước tìm một con đường tâm linh thì nội tâm của bà sẽ hướng dẫn cho bà, sẽ vạch rõ cho bà một hướng đi. Trong cuốn Grist for the mill, đạo sư Baba Ram Dass đã nói: "Đi vào con đường tâm linh chính là sự nhập lưu, hay bước vào một dòng nước mà trong đó vị thầy sẽ đưa anh đi qua bờ bên kia, chứ không phải giữ anh mãi trong dòng nước đó". Một sự giáo huấn chân chính sẽ không làm ai vướng mắc mà giúp họ đi trọn vẹn con đường một cách ung dung tự tại; và đó là tiêu chuẩn thứ ba.

- Làm sao tôi có thể biết mình không bị vướng mắc?

- Khi đọc sách, bà bắt đầu bằng việc theo dõi những dòng chữ, cố gắng hiểu ý từng chữ, từng câu và từng đoạn; nhưng khi đã hiểu rồi thì bà phải biết bỏ những dòng chữ đó đi để nắm bắt lấy cái ý chính toàn bài. Nếu cứ khư khư bám chặt vào từng chữ, từng dòng, từng đoạn văn thì làm sao có thể hiểu được toàn bộ cuốn sách? Cũng như thế, khi qua sông cần có thuyền, nhưng đã đến bờ rồi thì phải biết bỏ nó đi để tiếp tục cuộc hành trình, cứ ôm chặt lấy con thuyền thì làm sao đi tiếp nữa được. Trên đường tâm linh, muốn biết bà còn vướng mắc hay không thì hãy quan sát xem giữa bà và người khác có sự khác biệt hay không? Khi tâm thức của bà được nâng cao lên, được tự do, được mở rộng, bà sẽ không còn thấy có sự khác biệt giữa mình và người khác, không chê bai, lên án, khinh miệt ai hết mà biết rằng giữa mình và người khác vốn không hề có sự sai biệt, tất cả đều là những phần tử của một Đại Thể sáng chói, đầy tình thương.

56
TỪ BỎ

Sydney mắc bệnh bẩm sinh không thể chữa. Bác sĩ cho biết anh chỉ sống đến 18 hay 20 tuổi là nhiều. Tuổi niên thiếu của anh là một chuỗi ngày đau khổ, bi quan, lúc nào cũng phập phồng lo sợ, không biết mình sẽ chết lúc nào. Khi được 15 tuổi, anh gặp một vị thầy dạy Yoga, vị này khuyên anh hãy bỏ qua các cảm xúc tiêu cực, và sống cho hiện tại. Anh làm theo đó và bất ngờ thay, tình trạng sức khỏe của anh thay đổi một cách mầu nhiệm. Anh nói:

- Thưa bà, năm nay tôi đã ngoài 30 tuổi. Tình trạng sức khỏe của tôi rất tốt. Các cuộc kiểm tra sức khỏe gần đây cho thấy cơ thể tôi hoàn toàn bình phục, không có triệu chứng gì bất thường. Tôi mang ơn vị thầy dạy Yoga rất nhiều, năm nào tôi cũng qua Ấn Độ thăm ngài. Năm ngoái, trong buổi nói chuyện, ngài khuyên tôi phải biết từ bỏ để có sự tiến bộ tâm linh.

- Thầy khuyên anh phải từ bỏ những gì?

- Vì ngài không nói rõ nên tôi rất bối rối. Hiện nay tôi là một đạo diễn và sản xuất phim ảnh, kiếm rất nhiều tiền, đời sống vật chất thoải mái, dễ chịu, và tôi đang dự định sẽ lập gia đình nữa. Làm sao tôi có thể từ bỏ cuộc sống tốt đẹp như thế này? Tôi là người thực hành Yoga chăm chỉ, có đời sống tinh thần cao, dĩ nhiên tôi còn muốn tiến bộ trên đường tâm linh nữa nhưng phải từ bỏ những cái đang có hiện nay là điều không dễ chút nào. Liệu bà có thể giúp tôi chăng?

- Khi còn nhỏ, vì là con một nên tôi không có ai để chơi đùa, tôi chỉ biết chơi búp bê một mình. Phòng tôi có mấy chục con búp bê và tôi đã sống trong cái thế giới huy hoàng tưởng tượng đó. Tôi thương mấy con búp bê đó lắm, suốt ngày ôm chúng, nâng niu,

chăm sóc cho chúng. Năm tháng trôi qua, tôi khôn lớn và trở thành một nhạc sĩ nổi tiếng đi trình diễn khắp thế giới. Một hôm nhân dịp về thăm nhà, tôi nhìn thấy mấy chục con búp bê ngày trước được cất kỹ trong tủ. Tôi bèn đem chúng ra phân phát cho các trẻ em nghèo trong xóm mà không hề luyến tiếc. Khi người ta đã có một sở thích khác, một thú vui khác thì những thú vui cũ đâu còn gì quyến rũ nữa, nó sẽ rớt đi như trái chín rụng. Đời sống tâm linh cũng vậy, khi chúng ta đã già dặn, trưởng thành, cái gì không cần thiết sẽ tự nhiên rớt đi. Tuy nhiên, trước khi đến lúc đó thì ta đừng rung cây cho trái rụng làm gì! Hãy sống tự nhiên, đừng ham muốn, đừng mong cầu, đừng tích lũy, lúc nào cũng ung dung tự tại là được rồi.

- Nhưng thầy tôi đã nói nếu không từ bỏ thì không thể tiến bộ được, vậy tôi phải làm gì đây?

- Theo ý tôi, điều thầy của anh nói không phải là sự từ bỏ những hình thức bên ngoài, mà là từ bỏ cái ảo vọng về chính mình. Trước hết chúng ta cần ý thức rõ rằng: muốn tiến bộ, chúng ta cần từ bỏ cảm giác rằng chính ta là người làm việc đó, chính bản ngã là tác nhân hành động trong mọi việc. Đa số mọi người sống và làm việc vì những động lực thúc đẩy như tiền bạc, danh vọng, quyền thế, thỏa mãn và phô trương bản ngã, v.v. Tất cả những cái này đều bắt nguồn từ cái nguyên nhân sâu xa là ý niệm về bản ngã. Đã tập Yoga, chắc hẳn anh biết rằng mục đích của Karma Yoga là thay thế những động năng như ham muốn, khao khát cái gì cho mình bằng sự hiến dâng tất cả cho Thượng Đế. Hiến dâng cho Thượng Đế là một tác nhân độc lập hành động. Khoa Jnana Yoga dạy rằng chúng ta phải tập chứng kiến hơn là đồng hóa mình với những ảo ảnh diễn ra chung quanh. Là nhà đạo diễn phim ảnh, chắc anh biết rằng các diễn viên phải học thuộc lòng các lời đối thoại, cử chỉ, vai trò mà họ phải diễn, nhưng họ đâu phải là nhân vật đó. Thảm kịch lớn nhất của một diễn viên là sự đồng hóa mình vào vai trò của mình, tự cho rằng mình có quyền hành động, viết bản kịch, thay đổi màn kịch theo ý mình.

- Nhưng làm sao tôi có thể nghiệm chắc rằng tôi không phải là tác nhân hành động?

- Qua sự tham thiền, quán tưởng thâm sâu vào sự việc. Mỗi khi rảnh rỗi anh hãy tự hỏi "Vở kịch đời này đang chiếu trên màn ảnh nào? Ai đang cảm nhận vở kịch đó? Nó xảy ra cho ai hay cái gì?".

- Nhưng suy nghĩ như vậy có ích gì?

- Nếu anh để cho vở kịch đời diễn ra tự nhiên, không bị cản trở bởi các tham vọng, sợ hãi, ước muốn, lo lắng của anh - hay của Sidney - đặt vào đó thì anh sẽ thoải mái hơn, ung dung hơn và tự tại hơn. Nhờ thế nó sẽ nâng anh lên khỏi mức độ đồng hóa với vở kịch, anh sẽ ý thức rằng mình chính là sự trong sạch, thức tỉnh chứ không phải cái gì đang bị trói buộc trong vở kịch đó. Sự tiến bộ tinh thần chẳng qua chỉ là sự thu hẹp khoảng cách giữa vai trò mà chúng ta đóng, và con người thực sự của chúng ta. Nói một cách khác, sự từ bỏ ở đây là loại bỏ cái bản ngã để ý thức cái Chân Ngã.

- Tôi cứ nghĩ rằng từ bỏ có nghĩa là vứt bỏ đi tất cả tài sản, trói buộc, quyến luyến, ràng buộc để vào một tu viện.

- Ngày xưa sự từ bỏ có nghĩa như vậy nhưng hiện nay những người đi trên con đường tâm linh không nhất thiết phải từ bỏ gia đình để vào rừng sâu núi thẳm ẩn dật. Thay vì thế, họ mang rừng sâu núi thẳm đó vào tâm linh của chính mình. Từ bỏ là chìa khóa của sự tiến bộ tâm linh; nhưng thay vì từ bỏ những hình tướng vật chất, chúng ta hãy từ bỏ cái bản ngã kiêu căng, ngã mạn. Nói một cách khác, ngày nay từ bỏ có nghĩa là chuyển tâm chứ không chuyển cảnh.

57
THƯỢNG ĐẾ

Florence là một sinh viên thích hoạt động xã hội. Cô tình nguyện dạy cho trẻ em nghèo hiếu học, săn sóc người già trong viện dưỡng lão và làm việc trong một bệnh viện chữa trị những người nghiện ma túy. Cô cảm thấy dường như có một sức mạnh thiêng liêng thúc đẩy cô hoạt động nhưng cô không muốn gắn bó vào một tôn giáo nào. Cô nói:

- Tôi băn khoăn tại sao lại có quá nhiều tôn giáo, quá nhiều con đường tâm linh khác nhau? Tại sao chân lý không đơn thuần mà lại phân chia làm nhiều giáo lý như vậy?

- Có nhiều cách giải thích một quan niệm, tùy theo ngôn ngữ, phong tục tập quán và kinh nghiệm cá nhân. Chân lý tự nó có tính chất không hai (bất nhị) nhưng chính con người đã phân biệt, giải thích nó khác nhau nên mới sinh ra nhiều tôn giáo, nhiều con đường tâm linh.

- Như vậy chỉ có một hay nhiều Thượng Đế, và hình ảnh của Ngài ra sao?

- Có lẽ cô đã nghe nói con người được tạo ra theo hình ảnh của Thượng Đế. Nhưng cũng có quan niệm cho rằng con người đã tưởng tượng ra một Thượng Đế qua hình ảnh của chính họ. Vì con người thường có nhiều quan niệm khác nhau nên ý nghĩ về Thượng Đế hay Chân lý cũng vì thế mà khác biệt. Dĩ nhiên mọi danh từ, quan niệm đều giới hạn vì con người không thể giải thích được những gì cao cả, vô biên được.

- Như vậy phải chăng con người không thể thấy được cái chân lý tuyệt đối hay sao?

- Phần lớn con người đều sống trong một tâm thức bị giới hạn bởi lý trí nên không thể trải nghiệm được những gì không giới hạn. Chúng ta chỉ có thể có khái niệm về điều đó mà thôi. Lý trí là khả năng cao nhất mà con người được biết, do đó con người đã sử dụng nó để suy nghĩ về Thượng Đế cũng như chúng ta suy nghĩ về một quả táo vậy. Dĩ nhiên suy nghĩ về một quả táo thì dễ vì chúng ta có thể sờ mó được, nhìn thấy được, ngửi được; nhưng suy nghĩ về một cái gì vô hình, vô biên thì cần phải vận dụng đến khả năng tưởng tượng nhiều hơn. Dù sao chăng nữa, cái hữu hạn không thể kinh nghiệm được cái vô hạn.

- Có cách nào hay con đường nào giúp con người thấy được cái chân lý tuyệt đối đó không?

- Con đường không phải là vấn đề, mà tiến trình trên con đường đó mới là điều quan trọng. Những người tìm đạo có thể đi theo những con đường khác nhau, nhưng khi đã vượt ra khỏi sự giới hạn của lý trí, đã đạt đến một mức nào đó trên lộ trình tiến hóa tâm linh thì họ sẽ ý thức được chân lý. Dĩ nhiên cách diễn tả của họ thay đổi tùy theo tập quán, văn hóa, xã hội, quan niệm cá nhân, danh xưng, ngôn ngữ, nhưng cái kinh nghiệm cao tột thì luôn luôn giống nhau.

- Như vậy một người bình thường không thể có được kinh nghiệm như vậy sao?

- Chân lý cũng như ánh sáng mặt trời, soi sáng cho tất cả mọi người không hề phân biệt. Bất cứ ai cũng có thể trải nghiệm được chân lý nếu họ biết vượt ra khỏi giới hạn của tâm thức bình thường. Một khi họ đã chuyển tâm thức được thì mọi sự đều thay đổi ngay. Khi mây mù đã tan thì ánh sáng mặt trời sáng tỏ, khi đã xé bỏ được màn vô minh thì chân lý tự nhiên biểu hiện.

- Khi đó người ta sẽ thấy hình ảnh Thượng Đế như thế nào?

- Để tôi kể cho cô một câu chuyện sau: Một hiền triết xứ Ấn giảng rằng: "Toàn thể vũ trụ chỉ là một sự phóng chiếu của tâm trí chúng ta". Một đứa bé thấy vậy bèn hỏi: "Nếu như vậy, một con ếch nhỏ ngồi ở đáy giếng cũng phóng chiếu trong tâm thức nó một hình ảnh của vũ trụ hay sao?". Nhà hiền triết trả lời: "Đúng vậy". Cậu bé liền nói: "Như thế con ếch có ý thức về sự hiện diện của Thượng Đế hay không?". Hiền triết đáp: "Mọi sinh vật trong vũ trụ, dù bé nhỏ đến đâu cũng đều có sự khát khao quay về nguồn cội". Cậu bé thắc mắc: "Như vậy một con ếch nhỏ nghĩ về Thượng Đế ra sao?". Hiền triết mỉm cười đáp: "Đối với một con ếch

nhỏ thì Thượng Đế là một con ếch rất lớn".

58
THƯƠNG YÊU KẺ THÙ

Cathy là một công chức vừa về hưu, bà dùng thời gian rảnh rỗi để học Kinh Thánh. Bà nói:

- Là tín đồ Thiên Chúa giáo, tôi cố gắng sống theo lời khuyên của Đấng Cứu Thế, nhưng huấn thị "Hãy thương yêu kẻ thù" của Ngài đã làm tôi bối rối. Tôi nghĩ lời khuyên đó chỉ có thể áp dụng vào bối cảnh ngày xưa, bây giờ không còn đúng nữa. Xã hội ngày nay đầy rẫy những kẻ bất lương, bạo lực, ma túy, lừa đảo, đồi trụy..., làm sao chúng ta có thể thương yêu những kẻ xấu xa, tội lỗi như vậy được? Tôi đã bàn luận rất nhiều về điều này với bạn bè và ai cũng đồng ý rằng lời khuyên đó không thể áp dụng vào thời đại này được. Tuy nhiên tôi vẫn muốn hỏi ý kiến của bà về vấn đề này.

- Ý kiến của tôi thì khác. Tôi nghĩ rằng hơn lúc nào hết, ngày nay chúng ta cần áp dụng lời khuyên đó trong mọi hoàn cảnh vì đó là nhu cầu khẩn thiết cho sự sống còn của nhân loại. Theo tôi thì hiện nay có hai lối sống: Một là sống cho mình, cho bản ngã của mình, và hai là sống theo ý Chúa. Xin hỏi, bà theo lối sống nào?

- Dĩ nhiên tôi sống theo lối sau, bà không thấy tôi đã dành nhiều thời gian để tham gia các hoạt động trong nhà thờ hay sao? Không những thế, tôi còn khuyến khích bạn bè học hỏi Kinh Thánh nữa.

- Tốt lắm, trước hết tôi muốn biết bạn bè của bà là những người như thế nào?

- Bạn bè của tôi đều là những người ngoan đạo, sống theo lời răn của Chúa.

- Bà được lợi ích gì khi giao thiệp với họ?

- Tôi được nâng đỡ và an ủi rất nhiều. Khi tôi có việc gì cần, họ giúp đỡ tôi; khi tôi xuống tinh thần thì họ khích lệ tôi. Họ là những người mà tôi dựa vào khi cần được an ủi, là những người đi cùng một con đường với tôi.

- Xin hỏi nếu có người xúc phạm đến bà, làm thương tổn đến tự ái của bà thì phải chăng những người bạn đó sẽ an ủi bà?

- Dĩ nhiên rồi.

- Như vậy phải chăng những người mà bà gọi là bạn đều là những người nâng đỡ cho bản ngã của Cathy?

- Nhưng... như vậy có gì sai quấy đâu?

- Dĩ nhiên không có gì sai quấy cả nếu bà không lựa chọn con đường tâm linh, hay con đường của Đấng Cứu Thế mà đi theo con đường của bản ngã.

- Tại sao lại thế được?

- Hẳn bà đã đọc cuốn Gương Chúa Jesus, trong đó có đoạn rằng: "Bạn cần được coi như người đã chết đối với những người thân, bạn càng đến gần Chúa thì càng phải rút khỏi sự an ủi, khen tụng của người đời vì tất cả sự an ủi, khuyến khích thế gian chỉ làm gia tăng bản ngã của bạn, và bản ngã của bạn càng tăng thì bạn càng xa Chúa hơn". Bây giờ hãy xét đến những kẻ mà bà cho là xấu xa, tội lỗi. Họ là ai?

- Những kẻ nói xấu tôi, lừa bịp tôi, những kẻ trước mặt tôi thì miệng lưỡi ngọt ngào nhưng khi tôi vừa quay đi thì họ lập tức nói xấu tôi ngay.

- Được lắm, bà có tin rằng Chúa có mặt khắp nơi không?

- Dĩ nhiên tôi tin chứ.

- Nghĩa là thế nào?

- Ngài ở khắp mọi nơi, trong khắp tất cả vạn vật.

- Như vậy phải chăng Ngài cũng ở trong những kẻ đã nói xấu, phỉ báng bà nữa?

- Có thể như vậy, nhưng họ đâu biết rằng Ngài ở trong họ. Họ đâu được Chúa hướng dẫn.

- Đó là vấn đề của họ chứ không phải của bà.

- Tôi vẫn không hiểu ý bà muốn nói gì?

- Chúa nói rằng: "Nếu có kẻ tát vào má bên trái của anh thì anh hãy đưa má bên phải ra". Ngài đâu nói rằng khi có kẻ đánh anh thì anh bỏ đi kiếm những người khác để được an ủi. Đấng Cứu Thế dạy rằng chúng ta cần biết tha thứ cho kẻ thù, phải biết thương yêu họ, vì họ đâu biết gì về hành động của họ. Ngay cả những kẻ đóng đinh Ngài lên thập tự giá mà Ngài còn xin tha thứ cho họ. Ngài không hề khuyên chúng ta "ơn đền, oán trả", hay "Mày móc mắt tao, tao móc mắt mày; lấy mắt trả mắt, lấy răng trả răng".

- Nhưng tôi đâu có làm như vậy?

- Có chứ, tuy bà không đánh họ, chửi mắng họ, nói xấu họ nhưng bà vẫn nuôi ý tưởng thù hận trong đầu. Bà coi họ là những kẻ có tội và thầm mong cho họ không được tha thứ hay cứu rỗi. Khi đã coi người khác như kẻ thù, không biết tha thứ cho kẻ thù, vẫn nuôi lòng oán hận triền miên thì hiển nhiên bà đâu hề tuân giữ lời khuyên của Đấng Cứu thế. Như thế bà vẫn đi theo con đường của bản ngã chứ đâu phải theo con đường mà Đấng Cứu Thế đã dạy.

- Như vậy tôi phải làm gì?

- Bà phải biết tha thứ cho họ, bỏ qua những ý tưởng thù hận, oán hờn và tốt hơn, hãy cầu nguyện cho họ được bình an, mạnh khỏe, và được ơn trên soi sáng cho họ.

- Nhưng điều này đâu làm họ thay đổi được gì?

- Họ thay đổi hay không là việc của họ chứ không phải của bà. Điều quan trọng là bà phải biết thay đổi chính bà trước đã. Nếu bà biết tha thứ thì kết quả sẽ tốt đẹp hơn điều bà mong mỏi, và ngược lại nếu bà cứ nuôi mãi tư tưởng oán thù thì quả là điều bất hạnh vô cùng.

- Điều bà nói chỉ có tính lý thuyết, còn thực hành thì khác. Làm sao ta có thể thương yêu những kẻ hèn hạ, dối trá, lừa gạt, bất lương, trụy lạc, không biết kính sợ Chúa, không biết tuân theo lời Chúa dạy. Tóm lại, trên phương diện thực hành, thương yêu kẻ thù là điều không thể thực hiện được.

- Nếu bà đã nói thế thì tôi xin hỏi phải chăng tinh hoa Thiên Chúa giáo chỉ là một mớ lý thuyết suông, không thể thực hiện được hay sao? Này chị bạn, bất cứ ai cũng có thể thương yêu những người

tốt lành, thánh thiện, ngoan ngoãn, tôn trọng pháp luật, vì họ dễ giao thiệp, dễ yêu, dễ mến. Nhưng đó không phải là sự thử thách của tín đồ Thiên Chúa giáo. Một tín đồ Thiên Chúa giáo chân chính phải chấp nhận mọi thử thách và biết cách vượt qua. Nói một cách khác, cái đẹp của một người Thiên Chúa giáo chân chính là có lòng bác ái, mở rộng lòng thương đến muôn loài, và biết tha thứ. Để tôi kể cho bà nghe một câu chuyện sau:

Cách đây mấy chục năm, tôi và một người bạn đi mua sắm tại một cửa hàng lớn. Cô bán hàng tiếp đãi chúng tôi hết sức bất lịch sự và hỗn láo. Tôi bực bội, định phàn nàn với cấp trên của cô để cho cô bị mất việc nhưng người bạn của tôi đã ngăn lại. Khi ra khỏi cửa hàng, tôi hỏi ông tại sao lại làm thế, ông nói: "Phải chăng mục đích của đời người là làm cho lòng yêu thương của Thiên Chúa có thể ban rải ra khắp nơi, và hàn gắn những đau thương của nhân loại?". Câu nói này làm tôi bừng tỉnh và thán phục người bạn đó quá. Ông quả là một tín đồ Thiên Chúa giáo chân chính. Từ đó tôi cố gắng áp dụng câu nói đó vào đời sống hàng ngày.

- Nhưng ông ta đã làm gì mà được như vậy?

- Ông bạn tôi cho biết lúc nào cũng áp dụng lời khuyên của Đấng Cứu Thế vào đời sống, không bao giờ nghi ngờ hay do dự. Ông biết rằng một khi đã tin tưởng tuyệt đối vào Ngài thì mọi hành động, tư tưởng đều được Ngài hướng dẫn.

- Chắc hẳn ông ta chịu khó đọc Kinh Thánh?

- Không những ông ta đọc mà còn áp dụng nó vào cuộc sống hàng ngày. Ông đã áp dụng câu: "Hãy thương người láng giềng như thương yêu chính mình" trong mọi trường hợp.

- Tôi muốn thực tập quy tắc đó, xin bà chỉ dẫn cho.

- Này chị bạn, bí quyết đó cũng giản dị thôi. Chúng ta cứ nghĩ rằng mình làm thế này hay thế nọ vì mình là tác nhân chính đã hành động. Chính cái quan niệm sai lầm về bản ngã này đã tạo ra sự phân chia, cách biệt, ích kỷ, lầm lạc. Chúng ta không thể ban phát tình thương khi mình không thực sự yêu thương. Này chị bạn, tình thương là danh từ chứ không phải động từ, chúng ta chính là tình thương chứ không phải là điều chúng ta làm. Làm sao để ta trở thành một trung tâm chuyển tải tình thương chính là bí quyết của sự chuyển hóa. Hãy sử dụng trái tim để thương yêu chứ đừng sử dụng bộ óc vì bộ óc hay phán xét, phân biệt. Thật ra trái tim của chúng ta chính là điểm linh quang của Thượng Đế, là gạch nối

giữa ta và Ngài. Hãy làm sao để mọi tư tưởng, hành động của chúng ta đều phát xuất từ trái tim đầy thương yêu, bác ái đó.

- Làm sao tôi có thể hành động như vậy?

- Bà cần trải qua một sự thanh lọc xác thân cũng như tâm hồn để gạt bỏ các thành kiến trước đây. Có lẽ bà cần tập cách tĩnh tâm qua việc đến giáo đường vào lúc thanh vắng để cầu nguyện. Bà có thể thanh lọc đầu óc qua lời cầu nguyện: "Lạy Chúa, xin Ngài thương xót con". Bà hãy tìm đọc cuốn The way of the Pilgrim của một tác giả khuyết danh viết hồi thế kỷ 19, đây là một cuốn sách hướng dẫn rất hay. Ngoài ra bà có thể tìm đọc các cuốn sách nói về cuộc đời các vị Thánh, nhất là Thánh Therese de Lisieux. Trước khi qua đời, Thánh Therese cho biết chính sự đối xử khắc nghiệt của Mẹ Bề Trên đã hun đúc nên tinh thần quả cảm, chịu đựng của Thánh hay nói một cách khác, chính sự chịu đựng đau đớn vật chất và tinh thần đã nâng tâm thức của Thánh lên một bình diện cao hơn. Như tôi đã nói, một tín đồ chân chính phải chấp nhận thử thách và biết cách vượt qua.

- Nếu vậy khi thấy khó chịu hay ác cảm với kẻ khác thì tôi phải làm gì?

- Khi bà thấy đầu óc phản kháng, khó chịu thì hãy ngưng ngay tư tưởng đó lại và nhìn nó như một kẻ thứ ba. Hãy tự nhủ thầm: "Lại Cathy nữa đây, giống như một quả lắc đồng hồ xoay qua xoay lại giữa sự oán ghét, lên án, chê bai, ích kỷ. Nhưng tôi không phải là những điều đó, tôi vượt lên trên sự tầm thường nhỏ mọn đó". Một khi đã tách rời ra khỏi tư tưởng ấy và quan sát nó thì tư tưởng đó sẽ tự động biến mất ngay. Ngoài ra, để tập mở rộng lòng thương, mỗi khi rảnh rỗi bà hãy suy ngẫm một câu nói quan trọng của Thánh Françoise: "Nơi nào có sự thù hận, xin Chúa cho con được gieo hạt giống của sự thương yêu". Một khi đã suy ngẫm thật sâu xa tư tưởng đó, bà sẽ thấy mình hành động đúng như vậy. Khi ấy bà sẽ thấy trong cái thế giới đầy bất toàn này, người hôm nay là bạn, ngài mai có thể trở thành kẻ thù, và người bạn không ưa ngày hôm nay biết đâu chẳng là bạn thân của bà về sau. Để trở thành một người Thiên Chúa giáo chân chính, người ta không nên dùng chữ "Thù" hay "Bạn" vì sự thật chẳng có ai là thù hay bạn mà tất cả đều là "Con của Thượng Đế".